

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
1	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養
2	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日
3	水 活動日	金 公式大会	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
4	木 休養	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日
5	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日
6	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
7	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
8	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養
9	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日
10	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
11	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日
12	金 活動日	日 休養	水 公式大会	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日
13	土 活動日	月 活動日	木 公式大会	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
14	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
15	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養
16	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日
17	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
18	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日
19	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日
20	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
21	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
22	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養
23	火 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	日 休養	月 活動日
24	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	火 活動日
25	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	水 活動日
26	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	木 活動日
27	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 活動日	木 活動日	金 活動日
28	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	土 活動日
29	月 活動日	水 活動日	土 公式大会	月 活動日	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 休養	水 活動日	土 活動日	日 休養
30	火 公式大会	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 活動日	木 活動日		月 活動日
31		金 活動日		水 活動日	土 活動日		木 活動日		火 活動日	金 活動日		火 活動日
活動日	19	21	13	16	17	18	18	17	19	20	18	21
公式大会	3	3	4	7	6	2	3	2	0	0	0	0
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
休養日	8	7	13	8	8	10	10	11	12	11	11	10
休養日/週	2.0	1.8	3.3	2.0	2.0	2.5	2.5	2.8	3.0	2.8	2.8	2.5
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月