

	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	休養	土		月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	日	休養	1											
2	火	活動日	木	休養	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	休養	日	休養	月	活動日	2											
3	水	活動日	金	休養	月		水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	休養	月	活動日	火	活動日	3											
4	木	活動日	土	活動日	火		木	休養	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	火	活動日	水	活動日	4											
5	金	活動日	日	公式大会	水		金	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	休養	水	休養	木	休養	5											
6	土	休養	月	休養	木	休養	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	休養	金	活動日	6											
7	日	休養	火	休養	金		日	休養	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	休養	土	活動日	7											
8	月	休養	水	活動日	土		月	活動日	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	土	休養	日	休養	8											
9	火	活動日	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	休養	日	休養	月	活動日	9											
10	水	活動日	金	活動日	月		水	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	休養	火	活動日	10											
11	木	活動日	土	活動日	火		木	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	活動日	土	活動日	火	休養	水	活動日	11											
12	金	活動日	日	公式大会	水	公式大会	金	活動日	月	休養	木	休養	土	休養	火	活動日	木	休養	日	公式大会	水	休養	木	休養	12											
13	土	活動日	月	休養	木	公式大会	土	活動日	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	13											
14	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	休養	土	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	14											
15	月	活動日	水	活動日	土	休養	月	休養	木	休養	日	休養	火	休養	金	休養	日	休養	水	活動日	土	活動日	日	休養	15											
16	火	活動日	木	活動日	日	休養	火	活動日	金	休養	月	休養	水	休養	土	休養	月	活動日	木	休養	日	休養	月	活動日	16											
17	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	休養	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	17											
18	木	休養	土	公式大会	火	休養	木	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	公式大会	火	活動日	水	活動日	18											
19	金	活動日	日	公式大会	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	土	活動日	火	休養	木	休養	日	公式大会	水	活動日	木	休養	19											
20	土	活動日	月	休養	木	活動日	土	休養	火	休養	金	活動日	日	休養	水	休養	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	20											
21	日	休養	火	活動日	金	活動日	日	活動日	水	活動日	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	活動日	金	活動日	土	活動日	21											
22	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	公式大会	水	活動日	土	活動日	日	休養	22											
23	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	休養	木	休養	日	休養	月	活動日	23											
24	水	活動日	金	休養	月	活動日	水	公式大会	土	活動日	火	活動日	木	休養	日	公式大会	火	休養	金	活動日	月	活動日	火	活動日	24											
25	木	活動日	土	活動日	火	活動日	木	公式大会	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	水	活動日	土	活動日	火	活動日	水	活動日	25											
26	金	休養	日	休養	水	活動日	金	休養	月	活動日	木	休養	土	活動日	火	休養	木	活動日	日	公式大会	水	活動日	木	休養	26											
27	土	活動日	月	活動日	木	休養	土	休養	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	活動日	金	活動日	月	休養	木	休養	金	活動日	27											
28	日	活動日	火	活動日	金	活動日	日	休養	水	休養	土	活動日	月	活動日	木	活動日	土	休養	火	活動日	金	活動日	土	活動日	28											
29	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	29											
30	火	休養	木	休養	日	休養	火	活動日	金	活動日	月	活動日	水	活動日	土	活動日	月	休養	木	休養			月	休養	30											
31			金	活動日			水	活動日	土	休養			木	休養			火	休養	金	活動日			火	休養	31											
活動日		22		16		8		20		15		20		17		13		18		15		15		20												
公式大会		0		4		2		2		0		0		2		2		1		4		0		0												
合宿・練習試合		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0		0												
休養日		8		11		12		9		16		10		12		15		12		12		14		11												
休養日/週		2.0		2.8		3.0		2.3		4.0		2.5		3.0		3.8		3.0		3.0		3.5		2.8												
		4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月												