

	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	木 休養	土 合宿練習試合	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	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	1
2	金 休養	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	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	2
3	土 休養	月 活動日	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 合宿練習試合	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	3
4	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	金 活動日	4
5	月 休館日	水 合宿練習試合	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	5
6	火 休養	木 休養	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	日 合宿練習試合	6
7	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	7
8	木 活動日	土 休養	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	8
9	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 合宿練習試合	水 活動日	水 活動日	9
10	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	10
11	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 休養	金 活動日	金 活動日	11
12	月 休養	水 休養	土 活動日	月 休養	木 公式大会	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	12
13	火 活動日	木 休養	日 休養	火 活動日	金 休養	月 休養	水 公式大会	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 活動日	日 休養	13
14	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 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	14
15	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 休養	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	15
16	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 公式大会	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	水 活動日	16
17	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 活動日	日 公式大会	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	17
18	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	金 活動日	18
19	月 休養	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 合宿練習試合	日 活動日	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 活動日	土 活動日	19
20	火 活動日	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	月 休養	木 活動日	日 休養	日 休養	20
21	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 活動日	土 活動日	火 休養	木 活動日	日 活動日	火 活動日	金 活動日	月 休養	月 休養	21
22	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 活動日	水 休養	金 活動日	月 活動日	水 活動日	土 活動日	火 活動日	火 活動日	22
23	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 休養	土 活動日	火 合宿練習試合	木 活動日	日 活動日	水 活動日	水 活動日	23
24	土 合宿練習試合	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	金 休養	日 合宿練習試合	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	木 活動日	24
25	日 休養	火 休養	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 休養	月 休養	木 活動日	土 合宿練習試合	火 活動日	金 活動日	金 活動日	25
26	月 休養	水 休養	土 公式大会	月 公式大会	木 合宿練習試合	日 休養	火 活動日	金 活動日	日 活動日	水 活動日	土 合宿練習試合	土 合宿練習試合	26
27	火 活動日	木 活動日	日 公式大会	火 公式大会	金 合宿練習試合	月 休養	水 活動日	土 公式大会	月 休養	木 活動日	日 合宿練習試合	日 休養	27
28	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 公式大会	火 休養	金 活動日	月 休養	月 休養	28
29	木 合宿練習試合	土 活動日	火 活動日	木 活動日	日 休養	水 活動日	金 活動日	月 休養	水 休養	土 合宿練習試合		火 活動日	29
30	金 活動日	日 活動日	水 活動日	金 活動日	月 休養	木 活動日	土 活動日	火 活動日	木 休養	日 活動日		水 活動日	30
31		月 休養		土 活動日	火 休養		日 活動日		金 休養	月 休養		木 活動日	31
活動日	17	16	22	26	15	19	23	22	21	20	20	22	
公式大会	0	0	3	2	3	0	3	2	0	0	0	0	
合宿・練習試合	2	2	0	0	3	0	1	2	2	2	3	2	
休養日	10	13	5	3	10	11	4	4	8	9	5	7	
休養日/週	2.5	3.3	1.3	0.8	2.5	2.8	1.0	1.0	2.0	2.3	1.3	1.8	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	