

	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	平日休養日	公式大会	平日休養日	活動日	公式大会	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	休日休養日	平日休養日	平日休養日	1
2	休日休養日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	平日休養日	平日休養日	活動日	2
3	休日休養日	休日休養日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	平日休養日	活動日	3
4	活動日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	休日休養日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	休日休養日	活動日	4
5	平日休養日	休日休養日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	休日休養日	活動日	平日休養日	休日休養日	休日休養日	5
6	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	活動日	平日休養日	平日休養日	活動日	6
7	平日休養日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	休日休養日	平日休養日	活動日	7
8	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	休日休養日	8
9	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	休日休養日	活動日	活動日	9
10	休日休養日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	10
11	活動日	平日休養日	活動日	活動日	休日休養日	休日休養日	活動日	活動日	公式大会	平日休養日	活動日	活動日	11
12	活動日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	平日休養日	平日休養日	休日休養日	平日休養日	休日休養日	休日休養日	12
13	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	休日休養日	活動日	活動日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	13
14	活動日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	14
15	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	平日休養日	15
16	活動日	活動日	平日休養日	活動日	平日休養日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	16
17	休日休養日	活動日	平日休養日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	活動日	17
18	活動日	平日休養日	休日休養日	休日休養日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	18
19	活動日	活動日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	休日休養日	活動日	活動日	休日休養日	休日休養日	19
20	平日休養日	活動日	平日休養日	平日休養日	休日休養日	活動日	活動日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	20
21	活動日	活動日	平日休養日	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	休日休養日	21
22	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	活動日	休日休養日	平日休養日	休日休養日	22
23	活動日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	平日休養日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	23
24	休日休養日	活動日	活動日	平日休養日	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	24
25	活動日	平日休養日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	活動日	平日休養日	休日休養日	活動日	休日休養日	25
26	活動日	活動日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	休日休養日	活動日	活動日	休日休養日	休日休養日	26
27	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	活動日	活動日	活動日	休日休養日	活動日	活動日	活動日	平日休養日	27
28	活動日	活動日	活動日	活動日	公式大会	平日休養日	活動日	平日休養日	平日休養日	活動日	活動日	平日休養日	28
29	活動日	休日休養日	平日休養日	活動日	平日休養日	活動日	休日休養日	平日休養日	平日休養日	休日休養日		平日休養日	29
30	活動日	活動日	活動日	公式大会	平日休養日	活動日	休日休養日	平日休養日	平日休養日	活動日		平日休養日	30
31		活動日		公式大会	平日休養日		活動日		休日休養日	活動日		平日休養日	31
期前日	18	21	14	20	11	19	20	12	17	16	15	15	
公式大会	0	1	0	2	2	0	0	0	1	0	0	0	
合宿・練習試合	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
平日休養日	7	3	11	5	12	7	4	10	9	8	8	8	
休日休養日	5	6	5	4	6	4	7	8	4	6	5	8	
休養日/週	3.0	2.3	4.0	2.3	4.5	2.8	2.8	4.5	3.3	3.5	3.3	4.0	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	