

	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 休養日	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 休養日	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習
2	火 通常練習	水 休養日	木 通常練習	金 休養日	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習
3	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日
4	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日	火 通常練習
5	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習
6	土 通常練習	日 休養日	月 公式大会	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 休養日
7	日 通常練習	月 通常練習	火 公式大会	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 通常練習
8	月 休養日	火 通常練習	水 休養日	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 休養日	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習
9	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 休養日	土 休養日	日 休養日	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習
10	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日
11	木 休養日	金 通常練習	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日	火 通常練習
12	金 通常練習	土 通常練習	日 休養日	月 休養日	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習
13	土 通常練習	日 休養日	月 休養日	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 休養日	木 休養日
14	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 休養日	木 休養日	金 休養日
15	月 休養日	火 通常練習	水 休養日	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習
16	火 通常練習	水 休養日	木 通常練習	金 休養日	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習
17	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日
18	木 休養日	金 通常練習	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 公式大会	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日	火 通常練習
19	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 公式大会	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習
20	土 通常練習	日 休養日	月 通常練習	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 通常練習	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 休養日
21	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 通常練習
22	月 休養日	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 休養日	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習
23	火 通常練習	水 休養日	木 通常練習	金 休養日	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習
24	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 休養日	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日
25	木 休養日	金 通常練習	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 休養日	火 通常練習
26	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習
27	土 通常練習	日 休養日	月 通常練習	火 通常練習	水 休養日	木 休養日	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習
28	日 練習試合	月 通常練習	火 休養日	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 休養日	木 休養日	金 通常練習
29	月 休養日	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	月 通常練習	火 休養日	水 休養日	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習
30	火 通常練習	水 休養日	木 通常練習	金 休養日	土 休養日	日 通常練習	月 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 通常練習	金 通常練習	土 通常練習	日 休養日
31	通常練習	休養日	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	通常練習	休養日	休養日	通常練習	通常練習	休養日
通常練習	18	21	15	22	17	18	20	16	21	19	15	21	
公式大会	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	
練習試合	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	10	10	13	9	14	12	9	14	10	12	13	10	
休養日/週	2.5	2.5	3.3	2.3	3.5	3.0	2.3	3.5	2.5	3.0	3.3	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	