

	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	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	1
2	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	日 休養日	日 休養日	2
3	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 休養日	月 通常練習	月 通常練習	3
4	木 休養日	土 通常練習	火 公式大会	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 通常練習	火 通常練習	4
5	金 休養日	日 休養日	水 公式大会	金 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	水 休養日	5
6	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	木 通常練習	6
7	日 休養日	火 通常練習	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	金 休養日	金 通常練習	7
8	月 通常練習	水 休養日	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 休養日	土 通常練習	8
9	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	水 公式大会	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	日 休養日	9
10	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	水 休養日	土 公式大会	火 通常練習	木 公式大会	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	月 休養日	月 通常練習	10
11	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 休養日	11
12	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	水 通常練習	12
13	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	土 通常練習	火 休養日	金 通常練習	日 休養日	水 通常練習	金 通常練習	月 休養日	木 休養日	木 通常練習	13
14	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	金 通常練習	金 通常練習	14
15	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	日 休養日	火 通常練習	金 休養日	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	土 通常練習	15
16	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	日 休養日	16
17	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 休養日	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	月 通常練習	17
18	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	水 休養日	土 通常練習	火 通常練習	火 通常練習	18
19	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	水 休養日	19
20	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 練習試合	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	木 通常練習	20
21	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 休養日	土 通常練習	火 通常練習	金 通常練習	金 通常練習	21
22	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	土 通常練習	22
23	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 休養日	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	日 休養日	23
24	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 練習試合	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 通常練習	月 休養日	月 通常練習	24
25	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	木 練習試合	日 公式大会	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	水 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	火 休養日	25
26	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	水 休養日	26
27	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	木 休養日	27
28	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 通常練習	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	土 休養日	火 通常練習	金 通常練習	金 休養日	28
29	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	土 休養日	29
30	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 休養日	月 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 休養日	木 通常練習	日 休養日	日 休養日	30
31	金 通常練習	土 通常練習	水 通常練習	金 通常練習	日 休養日	月 通常練習	木 通常練習	火 休養日	金 通常練習	月 休養日	土 通常練習	土 休養日	31
通常練習	17	22	15	21	11	17	20	17	19	18	14	17	
公式大会	0	0	2	0	2	0	2	0	0	0	0	0	
練習試合	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	13	9	13	9	16	13	9	13	12	13	14	14	
休養日/週	3.3	2.3	3.3	2.3	4.0	3.3	2.3	3.3	3.0	3.3	3.5	3.5	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	