

	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	金 通常練習	土 休養日	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	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	1
2	土 通常練習	日 通常練習	水 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 休養日	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	水 通常練習	金 通常練習	2
3	日 休養日	月 公式大会	木 休養日	土 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 通常練習	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	木 休養日	木 通常練習	3
4	月 休養日	火 公式大会	金 通常練習	日 通常練習	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 休養日	金 休養日	金 通常練習	4
5	火 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	日 公式大会	火 通常練習	金 通常練習	日 公式大会	水 休養日	土 休養日	土 公式大会	5
6	水 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 通常練習	金 通常練習	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 公式大会	6
7	木 通常練習	金 通常練習	月 休養日	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 通常練習	月 休養日	月 休養日	7
8	金 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	木 通常練習	日 公式大会	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 通常練習	8
9	土 通常練習	日 公式大会	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 公式大会	水 休養日	水 休養日	9
10	日 通常練習	月 休養日	木 通常練習	土 休養日	火 通常練習	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	木 通常練習	10
11	月 休養日	火 通常練習	金 休養日	日 通常練習	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	11
12	火 休養日	水 休養日	土 休養日	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 休養日	土 通常練習	12
13	水 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 公式大会	土 休養日	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	日 休養日	13
14	木 通常練習	金 通常練習	月 休養日	水 休養日	土 休養日	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 通常練習	月 通常練習	14
15	金 休養日	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 休養日	水 休養日	土 通常練習	火 通常練習	火 通常練習	15
16	土 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 公式大会	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	水 休養日	16
17	日 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	日 公式大会	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	木 通常練習	17
18	月 公式大会	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 休養日	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	18
19	火 休養日	水 休養日	土 通常練習	月 休養日	木 通常練習	日 通常練習	火 休養日	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 通常練習	土 通常練習	19
20	水 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	月 公式大会	水 休養日	土 公式大会	月 通常練習	木 通常練習	日 休養日	日 休養日	20
21	木 休養日	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 休養日	日 公式大会	火 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	月 通常練習	21
22	金 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 休養日	月 休養日	水 休養日	土 通常練習	火 通常練習	火 通常練習	22
23	土 通常練習	日 公式大会	水 休養日	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	23
24	日 練習試合	月 休養日	木 通常練習	土 休養日	火 通常練習	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	24
25	月 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 公式大会	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 通常練習	25
26	火 通常練習	水 休養日	土 通常練習	月 通常練習	木 公式大会	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	26
27	水 通常練習	木 通常練習	日 公式大会	火 通常練習	金 休養日	月 休養日	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	27
28	木 休養日	金 通常練習	月 休養日	水 休養日	土 休養日	火 休養日	木 通常練習	日 休養日	火 休養日	金 通常練習	月 通常練習	月 通常練習	28
29	金 休養日	土 練習試合	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	水 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 通常練習		火 通常練習	29
30	土 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	土 通常練習	火 通常練習	木 休養日	日 休養日		水 休養日	30
31		月 通常練習		土 休養日	火 休養日		日 休養日		金 休養日	月 通常練習		木 通常練習	31
通常練習	16	17	15	20	12	16	15	15	17	18	15	20	
公式大会	1	4	1	0	3	2	4	2	1	1	0	2	
練習試合	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	12	9	14	11	16	12	12	13	13	12	13	9	
休養日/週	3.0	2.3	3.5	2.8	4.0	3.0	3.0	3.3	3.3	3.0	3.3	2.3	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	