

	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	日 休養日	水 通常練習	金 通常練習	月 通常練習	木 通常練習	土 通常練習	日 通常練習	火 通常練習	水 通常練習	木 休養日	金 休養日	1
2	土 公式大会	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 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	2
3	日 公式大会	火 休養日	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 休養日	金 通常練習	金 通常練習	3
4	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	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	4
5	火 休養日	木 休養日	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 通常練習	日 休養日	日 休養日	5
6	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 通常練習	月 通常練習	月 通常練習	6
7	木 通常練習	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 通常練習	水 休養日	土 通常練習	火 通常練習	火 通常練習	7
8	金 通常練習	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	8
9	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	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	9
10	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 休養日	木 通常練習	土 通常練習	火 通常練習	金 休養日	金 通常練習	10
11	月 通常練習	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	11
12	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 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	12
13	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	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	13
14	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 休養日	水 休養日	土 通常練習	火 休養日	火 通常練習	14
15	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 休養日	木 通常練習	日 休養日	水 休養日	水 休養日	15
16	土 練習試合	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 休養日	金 通常練習	月 通常練習	木 休養日	木 通常練習	16
17	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	土 休養日	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	17
18	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	18
19	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	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	19
20	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 通常練習	月 通常練習	月 通常練習	20
21	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 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	火 通常練習	21
22	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	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	22
23	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 通常練習	23
24	日 休養日	火 通常練習	金 通常練習	日 休養日	水 休養日	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	金 通常練習	24
25	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	25
26	火 通常練習	木 通常練習	日 休養日	火 通常練習	金 公式大会	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	26
27	水 休養日	金 通常練習	月 通常練習	水 休養日	土 公式大会	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	月 通常練習	27
28	木 通常練習	土 練習試合	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 公式大会	火 通常練習	火 通常練習	28
29	金 休養日	日 休養日	水 休養日	金 通常練習	月 休養日	木 休養日	土 通常練習	火 通常練習	木 休養日	日 公式大会		水 休養日	29
30	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 通常練習	日 休養日	水 休養日	金 休養日	月 休養日		木 通常練習	30
31		火 通常練習		日 休養日	水 休養日		月 通常練習		土 休養日	火 通常練習		金 通常練習	31
通常練習	17	19	15	22	13	16	19	16	20	18	15	22	
公式大会	2	0	2	0	2	0	2	0	0	2	0	0	
練習試合	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
休養日	10	11	13	9	16	14	10	14	11	11	13	9	
休養日/週	2.5	2.8	3.3	2.3	4.0	3.5	2.5	3.5	2.8	2.8	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	