

2017年度東京都強化練習会(通年強化策) 6月4日 日程表

	2017/06/04 女子	2017/06/04 男子	
7時00分	サブプール 7:00集合・入場 ※荷物はサブプール 参加承諾書回収	サブプール	7時00分
7時30分	7:10~7:40補強 サブプール		7時30分
8時00分	08:00~10:15 サブプール		8時00分
8時30分	水中練習(全体) 主任 後藤先生		8時30分
9時00分			9時00分
9時30分		9:30集合・入場 ※荷物はトレーニング室 参加承諾書回収	9時30分
10時00分		9:40~10:10補強 トレーニング場	10時00分
10時30分	10:15~13:20	10:15~12:45	10時30分
11時00分	トレーニング室 休憩	サブプール 水中練習(全体) 主任 西条先生	11時00分
11時30分			11時30分
12時00分			12時00分
12時30分			12時30分
13時00分		12:45~15:50	13時00分
13時30分	13:20~13:50補強 トレーニング室	会議室 1・2・3 休憩	13時30分
14時00分	14:00~16:15		14時00分
14時30分	水中練習(全体) 主任 後藤先生		14時30分
15時00分			15時00分
15時30分			15時30分
16時00分		15:50~16:10補強 トレーニング場	16時00分
16時30分	16:15練習後解散	16:15~18:30	16時30分
17時00分		サブプール 水中練習(全体) 主任 西条先生	17時00分
17時30分			17時30分
18時00分			18時00分
18時30分		18:30練習後解散	18時30分

スタッフルームはトレーニング室となります。