2017東京都冬季強化合宿スケジュール

	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	
6時00分		起床	起床	起床	起床	起床	起床	6時00分
6時30分								6時30分
7時00分								7時00分
8時00分								8時00分
9時00分								9時00分
10時00分		9:00～11:30 水中練習	9:00～11:30 水中練習	9:00～11:30 水中練習	9:00～11:30 水中練習	9:00～11:30 水中練習	9:00～11:30 水中練習	10時00分
11時00分								11時00分
12時00分								12時00分
13時00分								13時00分
14時00分								14時00分
15時00分	14:30 集合							15時00分
16時00分								16時00分
17時00分	16:00～18:30 水中練習	16:00～18:30 水中練習	16:00～18:30 水中練習	16:00～18:30 水中練習	16:00～18:30 水中練習	16:00～18:30 水中練習	16:00～18:30 水中練習	17時00分
18時00分								18時00分
19時00分							解散	19時00分
20時00分								20時00分
21時00分								21時00分
22時00分								22時00分