

2017年度東京都冬季強化合宿 日程表

	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 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	6時00分
7時00分		体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	7時00分
7時30分		朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	7時30分
8時00分								8時00分
8時30分		8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8:00-8:50 体操・補強	8時30分
9時00分								9時00分
9時30分								9時30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
10時30分								10時30分
11時00分								11時00分
11時30分		ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	ストレッチ	11時30分
12時00分		昼食 12:00	昼食 12:00	昼食 12:00	昼食 12:00	昼食 12:00	解散 12:00	12時00分
12時30分								12時30分
13時00分								13時00分
13時30分	13:30 ホテル集合			13:00 ドーピング 講習会				13時30分
14時00分								14時00分
14時30分	14:30 移動			移動 14:15				14時30分
15時00分								15時00分
15時30分	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強		15:00-15:50 体操・補強	15:00-15:50 体操・補強		15時30分
16時00分								16時00分
16時30分								16時30分
17時00分	16:00-18:30 水中練習 (全体練習)	16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習	ケア	16:00-18:30 水中練習	16:00-18:30 水中練習		17時00分
17時30分								17時30分
18時00分								18時00分
18時30分	移動 18:45	移動 18:45	移動 18:45		移動 18:45	移動 18:45		18時30分
19時00分	夕食 19:00	夕食 19:00	夕食 19:00	夕食 19:00	夕食 19:00	夕食 19:00		19時00分
20時00分								20時00分
21時00分								21時00分
22時00分	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00		22時00分
23時00分								23時00分

※予定は変更する場合があります。予めご了承ください。