

2016年度東京都冬季強化合宿 日程表

	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)	12月30日(金)	
6時00分							6時00分
		起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	
7時00分		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	7時30分
8時00分		出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45	出発 7:45	8時00分
8時30分	8:30 集合	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		9:30-12:00 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時00分
9時30分							9時30分
10時00分							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 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 移動 12:00	ストレッチ 解散 12:00	11時30分
12時00分	ストレッチ 移動 12:30						12時00分
12時30分		昼食 12:15	昼食 12:15	昼食 12:15	昼食 12:15		12時30分
13時00分	昼食 12:45						13時00分
13時30分							13時30分
14時00分							14時00分
14時30分		出発 14:45		出発 14:45	出発 14:45		14時30分
15時00分							15時00分
15時30分	出発 15:15	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	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
17時30分							17時30分
18時00分							18時00分
18時30分	ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00		ストレッチ 移動 19:00	ストレッチ 移動 19:00		18時30分
19時00分	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15	夕食 19:15		19時00分
20時00分	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00	ミーティング 20:00		19時00分
21時00分							19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		19時00分
23時00分							19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。