

東京都1月・2月強化練習会 日程表

1月30日(火)	1月31日(水)	2月1日(木)	2月2日(金)
集合 7:45	集合 7:45	集合 7:45	集合 7:45
開始式 8:00			
8:15-8:50 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
9:00-11:30 水中練習 (サブプール)	9:00-11:30 水中練習 (サブプール)	9:00-11:30 水中練習	9:00-11:30 水中練習
昼食・休憩	昼食・休憩	昼食・休憩	閉講式 12:15
			昼食・休憩
14:30-14:55 体操	14:30-14:55 体操	14:30-14:55 体操	14:30-14:55 体操
15:00-17:30 水中練習 (サブプール)	15:00-17:30 水中練習 (サブプール)	15:00-17:30 水中練習	15:00-17:15 水中練習
			閉講式 17:20
解散 17:45	解散 17:45	解散 17:45	解散 17:45

※練習スケジュール及び練習時間は変更となる場合があります。

※昼食は各自で持参して下さい。