

## 2024年度 東京都冬季強化練習会 日程表

12月26日 (木)	12月27日 (金)	12月28日 (土)	12月29日 (日)
	8:00 集合	8:00 集合	8:00 集合
	8:15-9:00 体操・補強	8:15-9:00 体操・補強	8:15-9:00 体操・補強
	9:30-11:30 水中練習	9:30-11:30 水中練習	9:30-11:30 水中練習
集合 13:30			
開始式 13:40			
14:15-15:30 講習会① (医事委員会)	14:30-15:30 体操・補強	14:30-15:30 体操・補強	14:30-15:30 講習会② (医事委員会)
16:00-18:00 水中練習	16:00-18:00 水中練習	16:00-18:00 水中練習	16:00-18:00 水中練習
18:15 解散	18:15 解散	18:15 解散	18:15 解散

※練習スケジュールおよび練習時間は変更となる場合があります。