

## 2025年度 東京都冬季強化練習会 日程表(通い)

12月26日（金）	12月27日（土）	12月28日（日）	12月29日（月）
	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 13:15			
開始式 13:30			
13:50-15:05 講習会① (医事委員会)	14:15-15:15 体操・補強	14:15-15:15 体操・補強	14:00-15:00 講習会② (医事委員会)
15:30-18:00 水中練習	15:30-18:00 水中練習	15:30-18:00 水中練習	15:30-18:00 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。