

2025年度 東京都2月強化練習会 日程表

	2月2日(月)	2月3日(火)	2月4日(水)	2月5日(木)
	1日目	2日目	3日目	4日目
	集合 8:00	集合 8:00	集合 8:00	集合 8:00
8:00	開始式 8:10	8:10-8:50	8:10-8:50	8:10-8:50
	8:20-8:50 Dry講習	Dry講習	体操・補強	体操・補強
9:00	9:00-11:30	9:00-11:30	9:00-11:30	9:00-11:30
10:00	水中練習 (サブプール)	水中練習 (サブプール)	水中練習 (サブプール)	水中練習 (サブプール)
11:00				
12:00	ストレッチ 昼食(会議室)	ストレッチ 昼食(会議室)	ストレッチ 昼食(会議室)	ストレッチ 昼食(会議室)
13:00	休憩(")	休憩(")	休憩(")	休憩(")
14:00				
	14:30-14:50 補強	14:30-14:50 補強	14:30-14:50 補強	14:30-14:50 補強
15:00	15:00-17:30	15:00-17:30	15:00-17:30	15:00-17:30
16:00	水中練習 (サブプール)	水中練習 (サブプール)	水中練習 (サブプール)	水中練習 (サブプール)
17:00				
18:00	ストレッチ 解散 18:00	ストレッチ 解散 18:00	ストレッチ 解散 18:00	終了式 18:00 解散 18:20

※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。