

2025年度 南関東ブロックジュニア研修合宿 日課表

	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日	12月21日	12月22日
	水	木	金	土	日	月
6:00						
6:30						
		起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30	起床 6:30
7:00		体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45	体操 6:45
		朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00	朝食 7:00
7:30		ホテル(ビュッフェ)	ホテル(ビュッフェ)	ホテル(ビュッフェ)	ホテル(ビュッフェ)	ホテル(ビュッフェ)
8:00						
8:30		移動・補強	移動・補強	移動・補強	移動・補強	移動・補強
9:00						
9:30						
10:00		水中練習 9:00-12:00	水中練習 9:00-12:00	水中練習 9:00-12:00	水中練習 9:00-12:00	水中練習 9:00-12:00
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30		昼食 12:00 プール会議室②	昼食 12:00 プール会議室②	昼食 12:00 ホテル各自部屋	昼食 12:00 プール会議室②	昼食 12:00 プール会議室②
13:00		移動	移動	移動	移動	
13:30						全体解散 13:30
14:00						
14:30						
15:00		全体集合・開講				
15:30			移動・補強	移動・補強	移動・補強	
16:00						
16:30						
17:00		水中練習 16:00-19:00	水中練習 16:00-19:00	水中練習 16:00-19:00	水中練習 16:00-19:00	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
		移動	移動	移動	移動	
19:30		夕食 19:15 ホテル(セットメ	夕食 19:15 ホテル(セットメ	夕食 19:15 ホテル(セットメ	夕食 19:15 ホテル(セットメ	
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
22:30		消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	消灯 22:00	

※スケジュールは変更になる場合があります。コーチの指示に従うようにしてください。