

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 水	12月18日 木	12月19日 金	12月20日 土	12月21日 日	12月22日 月
6:00						
6:30						
7:00	起床 6:30 体操 6:45					
7:30	朝食 7:00 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	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	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	移動	
13:30						全体解散 13:30
14:00						
14:30	全体集合・開講					
15:00						
15:30		移動・補強	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	水中練習 16:00-19:00	
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	移動	移動	移動	移動	移動	
19:30	夕食 19:15 ホテル(セットメ)					
20:00						
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						
	消灯 22:00					
22:30						

※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。