

令和7年度 秋季次世代強化合宿・練習会 日程表

2025/10/11-13

県立スポーツセンター

	10月11日(土)	10月12日(日)	10月13日(月)	
6:00				6:00
6:30				6:30
7:00		7:00 起床	7:00 起床	7:00
7:30		7:15 体操	7:15 体操	7:30
		7:30 朝食	7:30 朝食	
8:00				8:00
8:30	8:30 集合・開校式		8:30 チェックアウト	8:30
9:00	8:45 プール入場	8:45 プール棟前集合	8:45 プール棟前集合	9:00
	9:00-11:30	9:00-11:30	9:00-11:30	
9:30				9:30
10:00	水中トレーニング (体操・補強含む)	水中トレーニング (体操・補強含む)	水中トレーニング (体操・補強含む)	10:00
10:30				10:30
11:00				11:00
11:30			11:30 閉校式・解散	11:30
12:00	12:00 昼食	12:00 昼食		12:00
	(12:15 練習会集合)	(12:15 練習会集合)		
12:30	12:30-15:00	12:30-15:00		12:30
13:00	練習会	練習会		13:00
	水中トレーニング	水中トレーニング		
13:30				13:30
14:00				14:00
14:30				14:30
15:00	15:00 宿泊棟チェックイン			15:00
15:30	15:15 プール棟前集合	15:15 プール棟前集合		15:30
	15:30-18:00	15:30-18:00		
16:00	水中トレーニング (体操・補強含む)	水中トレーニング (体操・補強含む)		16:00
16:30				16:30
17:00		スタート講習 (五十嵐千尋氏予定)		17:00
17:30				17:30
18:00				18:00
18:30	18:30 夕食	18:30 夕食		18:30
19:00	19:00 ミーティングルーム	19:00 ミーティングルーム		19:00
19:30	ストレッチ講習 (近内圭太郎氏予定)	ミーティング		19:30
20:00				20:00
20:30				20:30
21:00				21:00
21:30				21:30
22:00	22:00 消灯	22:00 消灯		22:00

水中トレーニングは4レーン利用となります。