

強化合宿行程表

	5月3日(土) パーソルアクアパーク宮崎	5月4日(日) パーソルアクアパーク宮崎	5月5日(月) パーソルアクアパーク宮崎	5月6日(火) パーソルアクアパーク宮崎	
6:00	/	起床・体操	起床・朝食	起床・朝食	
6:30		朝食	移動	移動	
7:00		移動	練習	練習	
7:30		ストレッチ			
8:00	集合	練習	練習		
8:30	練習				
9:00					
9:30					
10:00					
10:30					
11:00					
11:30					
12:00				昼食・休憩	昼食・休憩
12:30					
13:00					
13:30					
14:00	DL(実技講習)	練習	練習		
14:30					
15:00	DL	練習	DL		
15:30					
16:00	練習	練習	DL	解散	
16:30					
17:00					
17:30					
18:00	移動	移動	移動	入浴	
18:30	夕食	夕食			
19:00	ミーティング	ミーティング			
19:30	学習	学習			学習
20:00			入浴	入浴	
20:30			学習	学習	
21:00					
21:30					
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	