

山口グループ日程表 (予定) ※変更の可能性有り

	12月23日(土)	12月24日(日)	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)
6:00		6:00 起床・体操	6:00 起床・体操	6:00 起床・体操	6:00 起床・体操	6:00 起床・体操
		6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食	6:30 朝食
7:00		7:15 出発	7:15 出発	7:15 出発	7:15 出発	7:15 出発
8:00		8:00~10:00(2.0h)	8:00~10:00(2.0h)	8:00~10:00(2.0h)	8:00~10:00(2.0h)	8:00~10:00(2.0h)
8:30	集合・開始式 (鴨池プール)					
9:00	9:00~11:00 (2.0h) Swim ①	Swim ③	Swim ⑤	Swim ⑦	Swim ⑨	Swim ⑪
10:00		10:00~11:00(1h) 陸上トレーニング	10:00~11:00(1h) 陸上トレーニング	10:00~11:00(1h) 陸上トレーニング	10:00~11:00(1h) 陸上トレーニング	10:00~11:00(1h) 陸上トレーニング
11:00	11:10 昼食	11:00 昼食	11:00 昼食	11:00 昼食	11:00 昼食	11:00 昼食
12:00		12:00~15:00 (3h)	12:00~15:00 (3h)			12:00 プール出発 鹿児島県へ移動
13:00	13:00~15:00 (2h) Swim ②	Swim ④	Swim ⑥	13:00~16:00 (3h) Swim ⑧	13:00~16:00 (3h) Swim ⑩	移動
15:00						
15:30	山口県へ移動	15:30~17:00 (1.5h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア	15:30~17:00 (1.5h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア	16:30~18:00 (1.5h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア	16:30~18:00 (1.5h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア	
16:00						
17:00						17:00 鹿児島到着 解散
18:00	移動					
		18:30 夕食	18:30 夕食	18:30 夕食	18:30 夕食	
19:00		19:00 入浴	19:00 入浴	19:00 入浴	19:00 入浴	
20:00		ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング	
20:30	宿舍到着予定					
21:00	入浴 ミーティング	学習	学習	学習	学習	
22:00	就寝準備	就寝準備	就寝準備	就寝準備	就寝準備	
22:30	消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	
23:00						