

## 鹿屋グループ日程表（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				5:30~8:00(2.5h) Swim ⑦	5:30~8:00(2.5h) Swim ⑨	5:30~8:00(2.5h) Swim ⑪
		6:30 体操	6:30 体操			
7:00		7:00 朝のつどい	7:00 朝のつどい			
		7:30 朝食	7:30 朝食			
8:00		8:10 自然の家出発	8:00 自然の家出発	8:10 プール出発	8:10 プール発	8:10 プール発
			8:30~11:00(2.5h) Swim ⑤	8:30 朝食(自然の家)	8:30 朝食(自然の家)	8:30 朝食(自然の家)
9:00	9:00 集合・開始式 (自然の家)	9:00~11:30(2.5h) Swim ③				
	9:45 自然の家出発			9:45~11:15(1.5h) 陸上トレーニング	9:45~11:15(1.5h) 陸上トレーニング	9:45~11:15(1.5h) 陸上トレーニング
10:00	10:30~12:30 (2h) Swim ①					
			11:20 昼食(鹿体大食堂)	11:20 昼食(鹿体大食堂)	11:20 昼食(鹿体大食堂)	11:20 昼食(鹿体大食堂)
11:00		11:45 プール出発				
		12:00 昼食(自然の家食堂)				
12:00	12:40 昼食(鹿体大食堂)		12:30~14:30 (2.0h) Swim ⑥	12:30~14:30 (2.0h) Swim ⑧	12:30~14:30 (2.0h) Swim ⑩	12:30~14:30 (2.0h) Swim ⑫
13:00						
		14:00~15:00 (1h) 陸上トレーニング				
14:00	14:30 補強		14:30~16:30 (2.0h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア	14:30~16:30 (2.0h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア	14:30~16:30 (2.0h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア	14:30~16:30 (2.0h) 陸上トレーニング + ストレッチ・ケア
15:00	15:00~18:00 (3h) Swim ②	15:00~18:00 (3h) Swim ④				
16:00						16:30 解散
17:00			17:00 プール出発	17:00 プール出発	17:00 プール出発	
18:00			18:00 夕食	18:00 夕食	18:00 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	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	ミーティング	
21:00	学習	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						