

スケジュール表 (予定) ※変更の可能性有り

	8月9日(火)	8月10日(水)	8月11日(木)
6:00			
		6:30 起床・体操	6:30 起床・体操
7:00		7:00 朝食	7:00 朝食
8:00		8:00 宿舎出発	8:00 宿舎出発
	8:30 集合 (鴨池公園水泳プール)	8:30 補強	8:30 補強
9:00	9:00 補強	9:00~12:00 (3h)	9:00~12:00 (3h)
	9:30~12:00 (2.5h)		
10:00	Swim 1	Swim 3	Swim 5
11:00			
12:00	12:00 昼食・休憩	12:00 昼食・休憩	12:00 昼食・休憩
	12:30~	12:30~	12:30~
13:00	休憩または学習	休憩または学習	休憩または学習
14:00			
	14:30 補強	14:30 補強	14:30 補強
15:00	15:00~18:00(3h)	15:00~18:00(3h)	15:00~17:30(2.5h)
16:00	Swim 2	Swim 4	Swim 6
17:00			
18:00	移動	移動	
	18:30 夕食	18:30 夕食	18:00 解散式
19:00			
20:00	ミーティング	ミーティング	
21:00	学習	学習	
22:00	就寝準備	就寝準備	
	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	
23:00			