

スケジュール

※ 予定のため、変更の可能性あり

	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)
	強化SAB	強化SAB	強化SABC短水路	強化SAC短水路	強化SAC短水路
5:00			5:00 起床 移動	5:00 起床 移動	5:00 起床 移動
6:00			準備・補強	準備・補強	準備・補強
7:00		6:30 起床 散歩・体操	6:00-8:00(2.0h)	6:00-8:00(2.0h)	6:00-8:00(2.0h)
8:00		7:00 移動	Swim ⑤	Swim ⑦	Swim ⑨
		7:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂)			
		準備・補強	ケア・ストレッチ・更衣等	ケア・ストレッチ・更衣等	ケア・ストレッチ・更衣等
9:00	9:00 強化SAB集合・開始式 (大隅青少年自然の家)	8:30-11:00(2.5h)	8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂)	8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂)	8:30 朝食 (鹿屋体育大学食堂)
	9:30 移動	Swim ③	9:00 移動	9:00 移動	9:00 移動
10:00	10:00-12:30(2.5h)		9:30~ 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家)	9:30~ 陸上トレーニング (大隅青少年自然の家)	休憩等
11:00	Swim ①	ケア・ストレッチ・更衣等	休憩等	休憩等	10:30 清掃 退所点検 11:00~ 退所・移動
12:00		11:30 昼食(弁当)			11:30 昼食(弁当)
	ケア・ストレッチ・更衣等	休憩等	12:00 強化C短水路 集合・開始式 (大隅青少年自然の家)		準備・補強
13:00	13:00 昼食(弁当)		12:30 移動	12:30 移動	12:30-15:30(3.0h)
	休憩等	準備・補強	準備・補強	準備・補強	Swim ⑩
14:00	準備・補強	14:00-16:30(2.5h)	14:00-16:30(2.5h)	14:00-16:30(2.5h)	
15:00	14:30-17:00(2.5h)	Swim ④	Swim ⑥	Swim ⑧	
16:00	Swim ②	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ
		17:00 移動	17:00 強化B 解散式・解散 移動(強化SAC短)	17:00 移動	16:00 解散式・解散 (鹿屋体育大学)
17:00	ケア・ストレッチ				
18:00	17:40 移動	18:00 ブロックミーティング	18:00 ブロックミーティング	18:00 ブロックミーティング	
	18:00 全体ミーティング ブロックミーティング	18:30 夕食	18:30 夕食	18:30 夕食	
19:00	18:45 夕食	19:00 入浴	19:00 入浴	19:00 入浴	
	19:30 入浴	19:45 全体ミーティング	19:45 全体ミーティング	19:45 全体ミーティング	
20:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	20:00-21:00	
	学習時間	学習時間	学習時間	学習時間	
21:00	引き続き学習 または 自由時間	引き続き学習 または 自由時間	引き続き学習 または 自由時間	引き続き学習 または 自由時間	
22:00	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝	21:45 就寝準備 22:00 消灯・就寝	
23:00					