スケジュール

日数	月／日 （曜日）	時間	内　　容	食　事
1	8月19日	12:30	受付開始。	
	（水）	13:30	開校式　塾長・講師挨拶	
			ウォーミングアップ～練習～クールダウン	
		16:00	終了後、入浴。	
		17:00	夕食。バーベキュー＋レクリエーション	夕　食
			就寝	
			（銚子泊）	
2	8月20日		朝食。	朝　食
	（木）	09:00	練習開始	
			ウォーミングアップ～練習～クールダウン	
			昼食	昼　食
		13:00	午後の練習	
			ウォーミングアップ～練習～クールダウン	
		17:00	終了後、入浴。	
		18:00	夕食。	夕　食
		19:30	特別座談会	
			就寝	
			（銚子泊）	
3	8月21日		朝食。	朝　食
	（金）	09:00	練習開始	
			ウォーミングアップ～練習～クールダウン	
		12:00	クールダウンののち閉校式	昼　食
		14:00	解散	
			お疲れさまでした。	

＊天候等の事情によりスケジュールが変更になる場合があります。