2025 ターゲットエイジ合宿スケジュール（案）

	10/11(土)	10/12(日)	10/13(月)
5:00		5:30 起床	5:30 起床
6:00		6:00 散歩・体操 6:30 朝食	6:00 散歩・体操 6:30 朝食
7:00	7:30 集合・開講式 練習準備(15分)	7:30 移動 練習準備(15分)	7:30 移動 練習準備(15分)
8:00	8:00-10:00 練習① 長水路4レーン	8:00-10:00 練習③ 長水路4レーン	8:00-10:30 練習⑤ 長水路4レーン
9:00			
10:00	練習後、かにせんへ移動	練習後、かにせんへ移動	練習後、かにせんへ移動
11:00	昼食 ※1日目は各自持参	昼食 ※お弁当が届きます	昼食 ※お弁当が届きます
12:00	ケア・休憩	ケア・休憩	ケア・休憩
13:00			
14:00	14:30-15:15 ドライ	14:30-15:15 ドライ	14:00-14:45 ドライ
15:00	練習準備(15分)	練習準備(15分)	練習準備(15分)
16:00	15:30-18:00 練習② 長水路4レーン	15:30-18:00 練習④ 長水路4レーン	15:00-17:30 練習⑥ 長水路4レーン
17:00			
18:00	18:20 夕食 ミーティング	18:20 夕食 ミーティング	17:45 閉講式・解散
19:00	入浴・ケア	入浴・ケア	
20:00	休息・勉強	休息・勉強	
21:00	21:00 就寝準備 21:30 就寝	21:00 就寝準備 21:30 就寝	