

# 2026 国スポ候補 (セレクト) 合宿 スケジュール (案)

	4/25(土)	4/26(日)	4/27(月)
5:00			
6:00	6:15 集合出発(岐阜西SC)	各自起床	各自起床
7:00		7:15 散歩体操 7:30 朝食	7:15 散歩体操 7:30 朝食
8:00	8:30 現地到着 8:45～体操 ドライ	8:40～体操 ドライ	8:40～体操 ドライ
9:00			
10:00	練習1 9:15～11:30 (水中練習時間)	練習3 9:15～11:30 (水中練習時間)	練習3 9:15～11:30 (水中練習時間)
11:00	昼食 ※1日目は各自持参 休憩	昼食 休憩	昼食 休憩
12:00			
13:00	体操13:30～	体操13:30～	体操13:30～
14:00			
15:00	練習2 14:10～16:50 (水中練習時間)	練習4 14:10～16:50 (水中練習時間)	練習4 14:10～16:50 (水中練習時間)
16:00			
17:00	ボディケア		17:15 閉講式・現地解散
18:00	18:00 夕食 ミーティング	18:00 夕食 ミーティング	
19:00			19:30 到着解散(岐阜西SC)
20:00			
21:00	21:00 就寝準備 21:30 就寝	21:00 就寝準備 21:30 就寝	