

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 補強 | 8:30 補強 |
| 8:30 | 集合 (鴨池公園水泳プール) | | |
| 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) |
| | Swim 2 | Swim 4 | Swim 6 |
| | | | |
| 16:00 | | | |
| | | | |
| 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 | 20:00 ミーティング | 20:00 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 | | | |