

# スケジュール表 (鴨池グループ)

※ 予定のため、変更の可能性あり

	12月24日(土)	12月25日(日)	12月26日(月)	12月27日(火)	12月28日(水)	12月29日(木)
	強化SA	強化SA	強化SA	強化SA	強化SA	強化SA
5:00						
6:00						
7:00		7:00 散歩・体操				
8:00		7:30 朝食				
9:00	8:30 集合・開始式 (鴨池公園水泳プール)	8:20 移動				
	9:00-12:00(3.0h)	8:45 入館・準備・補強 9:00-12:00(3.0h)				
10:00	Swim ①	Swim ③	Swim ⑤	Swim ⑦	Swim ⑨	Swim 11
11:00						
12:00	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	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ
13:00	12:30 昼食・休憩	12:30 昼食・休憩	12:30 昼食・休憩	12:30 昼食・休憩	12:30 昼食・休憩	12:30 昼食・休憩
14:00			準備・補強 14:00-16:00(2.0h)			
15:00	準備・補強 15:00-18:00(3.0h)	準備・補強 15:00-18:00(3.0h)		準備・補強 15:00-18:00(3.0h)	準備・補強 15:00-18:00(3.0h)	準備・補強 15:00-17:30(2.5h)
16:00	Swim ②	Swim ④	Swim ⑥	Swim ⑧	Swim ⑩	Swim ②
17:00			16:30 トレーニング講習会			
18:00	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ	17:45 移動	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ	ケア・ストレッチ
19:00	18:30 移動	18:30 移動		18:30 移動	18:30 移動	18:00 解散式・解散 (鴨池公園水泳プール)
20:00	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食	19:00 夕食	
21:00	20:00~ 入浴 学習時間 自由時間	20:00~ 入浴 学習時間 自由時間	20:00~ 入浴 学習時間 自由時間	20:00~ 入浴 学習時間 自由時間	20:00~ 入浴 学習時間 自由時間	
22:00	22:00 就寝準備	22:00 就寝準備	22:00 就寝準備	22:00 就寝準備	22:00 就寝準備	
23:00	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	22:30 消灯・就寝	