

# 強化合宿タイムスケジュール

---

1 1月29日(土) 1日目

9時45分 集合

10時00分 開会式

10時10分 ウォーミングアップ

10時30分 午前レッスン

後藤翔太郎プロのレッスン&

山田トレーナーのトレーニング

12時00分 昼食 (各自でご用意ください)

13時00分 午後レッスン

17時00分 午後レッスン終了→チェックイン&入浴

18時30分 夕食

19時30分 後藤翔太郎プロ&山田トレーナーの講義

20時30分 自由時間

21時30分 就寝

1 1月30日(日) 2日目

7時30分 朝食

9時30分 チェックアウト

10時00分 レッスン&練習試合 (昼食は練習試合の間に)

16時45分 閉会式 (記念撮影など)

17時00分 解散