スケジュール（予定）

1月15日

11:00	11:10	オリエンテーション
11:20	12:00	昼食
12:00	12:50	座学
13:00	16:00	プール
16:00	17:00	休憩
17:00	17:40	夕食
18:00	19:00	オンライン指導１
19:00	20:00	オンライン指導２
	21:00	就寝

1月16日

6:30	7:30	朝トレーニング　屋外ラン（悪天候なら屋内）
8:00	8:40	朝食
9:00	10:20	陸トレ
10:30	13:00	プール
13:00	13:40	昼食　解散

※　会場や講師の都合により、予定が変更になります。