

8月19日（土）

7:30 JR石川町駅付近集合

マイクロバスにて山中湖へ



12:00 昼食

14:00 練習・マッチ練習

17:00 練習終了 コート整備 お風呂

18:30 夕食

20:30 ミーティング & ボディケア

21:30 就寝

8月20日（日）

6:30 起床

7:00 朝ヨガ・ウォームアップ

7:30 朝食

9:00 練習・コーディネーション

12:00 昼食

14:00 練習・練習マッチ

17:00 練習終了 コート整備 お風呂

18:30 バーベキューパーティー

20:30 ミーティング & ボディケア

21:30 就寝

8月21日（月）

6:30 起床

7:00 朝ヨガ・ウォームアップ

7:30 朝食

9:00 練習・練習マッチ

12:30 昼食

14:30 山中湖を出発

18:00 JR石川町駅付近到着

