

## 山中湖合宿 行程表

### 8月12日（水）

7:30	JR石川町駅付近集合 マイクロバスにて山中湖へ
11:30	ミーティング
12:30	昼食
14:00	練習開始
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13日（木）

6:30	起床
7:00	朝ヨガ・ウォームアップ
7:45	朝食
9:00	練習開始 コーディネーション
12:30	昼食
14:00	練習開始
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14日（金）

6:30	起床
7:00	朝ヨガ・ウォームアップ
7:45	朝食
9:00	練習開始 コーディネーション
12:30	昼食
14:30	山中湖を出発
18:00	JR石川町駅付近