

## 草津合宿日程表

4/2(土) YMITアリーナ		4/3(日) YMITアリーナ	
8:00	開館	8:00	開館
8:45	集合	8:45	体操(ウォーミングアップ)
9:00	開講式	9:00	説明・練習(85分)
9:10	体操(ウォーミングアップ)	10:25	休憩・換気(15分)
9:30	説明・練習(75分)	10:40	説明・練習(80分)
10:45	休憩・換気(15分)	12:00	昼食(60分)
11:00	説明・練習(60分)	13:00	体操
12:00	昼食(60分)	13:10	説明・練習(60分)
13:00	体操	14:10	休憩・換気(15分)
13:10	ゲーム練習(40分)	14:25	説明・練習(55分)
13:50	説明・練習(60分)	15:20	休憩・換気(15分)
14:50	休憩・換気(15分)	15:35	説明・練習(55分)
15:05	説明・練習(55分)	16:30	整理整頓
16:00	休憩・換気(15分)	16:45	閉講式
16:15	説明・練習(60分)	17:00	解散
17:15	整理整頓		
17:30	夕食・換気		
19:00	練習試合		
21:00	整理整頓		