

草津合宿日程表

| | 4/1(土) YMITアリーナ | | 4/2(日) YMITアリーナ |
|-------|-----------------|-------|-----------------|
| 8:00 | 開館 | 8:00 | 開館 |
| 8:45 | 集合 | 8:45 | 体操 |
| 9:00 | 開講式 | 9:00 | 説明・練習(85分) |
| 9:10 | 体操 | 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(60分) |
| 13:50 | 説明・練習(60分) | 15:25 | 休憩・換気(15分) |
| 14:50 | 休憩・換気(15分) | 15:40 | 説明・練習(60分) |
| 15:05 | 説明・練習(55分) | 16:40 | 整理整頓 |
| 16:00 | 休憩・換気(15分) | 17:00 | 閉講式 |
| 16:15 | 説明・練習(60分) | 17:10 | 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 | | |