

## 《 合 宿 内 容 》

◆密集を避けるために更衣室への入室人数制限していますので、2階和室、体育館更衣室も利用してください。水着のまま移動しないよう注意すること。

◆食事の際は、手洗い・手指消毒を徹底すること。会議室、和室を利用し密を避けること。

◆体調不良となった場合は、速やかにコーチ・スタッフに声を掛け報告すること。

◆1日目グループBの昼食時間が14:00以降となるので、各自軽食を準備し練習前にとってください。

### 1日目(18日)

9:00	送迎バス 会場行 伊勢崎駅北口出発		
9:20	受付 2階会議室		
9:30	開講式		
グループA(1班 2班)		グループB(3班 4班)	
9:40	プール移動	10:00～ 班別オリエンテーション	
10:00	練習①	11:30	プール移動
12:00		12:00	練習①
	昼食	14:00	
13:30	プール移動		昼食
14:00	練習②	15:30	プール移動
16:00		16:00	練習②
16:30～	班別オリエンテーション	18:00	
18:30	伊勢崎駅北口行バス出発		

### 2日目(19日)

9:00	送迎バス 会場行 伊勢崎駅北口出発		
9:30	集合時間		
グループA(1班 2班)		グループB(3班 4班)	
プール移動			
10:00	練習③全体練習		
12:30	スタート、ターン、ダッシュ等の練習		
12:30	リレー		
13:00			
	昼食		
13:45	閉講式		
14:00	伊勢崎駅北口行バス出発		