Schedule

スケジュール

1st. day　１０月１５日 sat.

11:40	東京スポーツ文化館 現地集合
12:00	昼食　バイキング
13:00	昼食終了　熱帯植物館見学　第５福竜丸見学
14:00	マルチスタジオAとCへ移動→　稽古（運動着）
16:45	稽古終了　→　チェックイン
17:15	夕食　バイキング　　→　自由時間
18:30	サブアリーナ集合　→　ミーティング・プール諸注意
18:50	プールへ移動
19:00	プール
21:00	プール終了　シャワー　各部屋へ
21:10～	入浴　歯磨き　就寝準備
21:30	消灯・就寝

Schedule

スケジュール

2nd. day　１０月１６ sun.

05:45	起床
06:15	型・ランニング（運動着・シューズ）
07:15	朝食　バイキング
08:00	荷物まとめ・部屋掃除
09:20	チェックアウト　→　マルチスタジオBとCへ移動
09:30	稽古（空手着）
11:30	稽古終了　→　トレーニング＆レクリエーション
12:30	レクリエーション終了　掃除　撤収
13:00	昼食　バイキング
14:00	東京スポーツ文化館　現地解散