

2016NAVIカデエペキャンプ研修会 日程(案) 沼田市開催

5月27日(金)

時間	区 分	利用施設
会場・講師の都合により内容が変更する場合があります。		
18:00	スタッフ準備	
18:30	集合・受付	体育館
19:00	講習1栄養指導 根岸 仁美氏	小体育室
20:00	講習2 目標設定 三宅 諒選手	小体育室
21:00	移動	
21:15	チェックイン	ホテル
	就寝	

5月28日(土)

時間	区 分	利用施設
6:30	起床	
7:00	朝食	ホテル
8:30	出発	フロント
9:00	ウォームアップ指導(石井聡氏)	体育館
9:30	実技1(山本迪也氏・坂本雅俊氏)	
11:45	着替え・移動	
12:00	昼食 休憩	小体育室
13:15	講習3 (池田めぐみ氏)	体育館
14:30	試合前アップ (三宅)	
15:00	実技2(山本・坂本)	体育館
17:00	トレーニング・ダウン指導(石井)	
17:50	片付け・着替え	
18:00	夕食	食堂
19:00	実技3 (山本・坂本)	体育館
19:00	指導者向け講義3(石井)	小体育室
20:30	連絡事項 帰宿	ホテル
21:00	指導者:情報交換会	
	就寝	

5月30日(日)

時間	区 分	利用施設
6:30	起床	
7:00	朝食	ホテル
8:15	チェックアウト	
8:30	出発	
9:00	実技4 試合形式予定	体育館
11:30	着替え	
12:00	昼食	小体育室
13:00	片付け・清掃	体育館
14:00	アンケート記入 閉講式	
15:00	解散	

夕食は体育館より徒歩圏内の食事処  
夜間の研修を終えてから帰宿