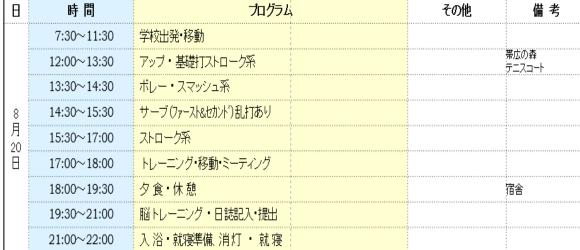
○ 2025年度 夏季合宿 in 帯広



08/20(水)~23(土)

場所:帯広市(帯広の森テニスコート)

スケジュール & 活動の様子







しっかりと足を使って リズム**』**に乗ってぇ~<mark>♡</mark>





1日目







8月21日	5:00	起床			
	5:30~ 6:00	朝散歩(30分-Running)			宿舎周辺
	6:30~ 7:30	朝食・準備・移動			
	8:00~ 8:45	アップ(体 操・ストレッチ・トレーニン	ッ グ)	•	帯広の森 テニスコート
	9:00~10:00	基礎丁ストローク系			
	10:00~11:00	ボレー・ スマッシュ系			
	11:00~12:00	サーブ(ファースト&セカンド)乱打あり			
	12:00~13:00	昼 食•休 憩			
	13:00~14:30	ストローク系			
	14:30~15:30	フォーメーション(ゲーム展開)			
	15:30~17:00	ゲーム練習			٧
	17:00~18:00	トレーニング・移動・ミーティング			
	18:00~19:30	夕食・休憩			宿舎
	19:30~21:00	脳トレーニング・日誌記入・提出			
	21:00~22:00	入浴・就寝準備 消灯・ 就寝			













