



4月1日(土)

8:20	JR東京駅丸の内中央口1階改札前に集合
8:30	出発
10:30	宿舎到着
11:15	昼食
12:30	オリエンテーション
13:00	練習開始
17:00	練習終了
17:30	入浴
18:30	夕食
19:30	ミーティング・懇親会など
20:30	各自自由時間・就寝準備
21:30	完全就寝

4月3日(月)

7:00	起床
7:30	朝食
9:00	試合、団体戦など
12:00	練習終了
12:30	昼食
13:30	ダンスチーム発表
14:20	宿舎出発
16:30	東京駅到着 (京葉線から丸の内線まで歩きます)
16:45頃	東京駅丸の内中央口一階にて解散

4月2日(日)

7:00	起床
7:30	朝食
9:00	練習開始
12:00	練習終了
12:30	昼食
13:30	練習開始
17:00	練習終了
17:30	入浴
18:30	夕食
19:30	ミーティング、最終日に向けてのお話
20:30	自由時間・就寝準備
21:30	就寝

テニスメンバーがダンス(※リズムトレーニング)
ダンスメンバーがテニスを経験する時間を設けます！

▼集合場所 東京駅八重洲口1階



▼夜のミーティングの様子

