

	9日	10日	11日	12日	
6:00		起床	起床	起床	
		朝練 (浜辺)	朝練 (浜辺)	朝練 (浜辺)	
7:00		掃除	掃除	掃除	7:00～
		朝食	朝食	朝食	7:30～
8:00					
9:00					
		午前練習	午前練習	午前練習	9:30～
10:00					
11:00					
		地稽古	地稽古	地稽古	
12:00					
		昼食	昼食	昼食	12:30～
13:00	集合			解散	
	準備				
14:00					
	午後練習	午後練習	午後練習		14:30～
15:00					
16:00					
	地稽古				
17:00					
18:00					
	夕食	夕食	夕食		18:30～
19:00					
	風呂	風呂	風呂		19:30～
20:00					
	ミーティング	ミーティング	ミーティング		20:30～
21:00					
22:00	消灯	消灯	消灯		