

2023 ダンロップ四国ジュニア強化練習会タイムスケジュール

日 程	時 刻	内 容
第一日目 (土)	9:00-9:30	受付 ※2階本部に健康チェックシートと参加費を提出してください
	9:30-10:00	ウォーミングアップ 高木トレーナー
	10:00-12:30	オンコートレッスン 右近憲三プロ
	12:30-13:30	昼食 ※各自でご用意ください
	13:30-16:00	オンコートレッスン 右近憲三プロ
	16:00-17:00	オンコートトレーニング 高木トレーナー
	17:00	解散
第二日目 (日)	9:00-9:30	受付 ※2階本部に健康チェックシートを提出してください
	9:30-10:00	ウォーミングアップ 高木トレーナー
	10:00-12:30	オンコートレッスン 右近憲三プロ
	12:30-13:30	昼食 ※各自でご用意ください
	13:30-16:30	マッチ練習 ※試合に入っていない選手は高木トレーナーとトレーニング
	16:30-17:00	クールダウン 高木トレーナー
	17:00	解散
備考	要項の集合・解散時間から時間を変更しています。ご注意ください。	