

合同合宿（2024年12月／宮崎）スケジュール *11/20時点

	12月26日(木)		12月27日(金)			12月28日(土)		
	ユース	バラ	ユース	バラ	リージョン	ユース	バラ	リージョン
6:00			6:00 移動	6:00 移動		6:00 移動 おにぎり	6:00 移動	6:00 移動 おにぎり
						6:30-8:00	6:30-8:00	6:30-8:00
7:00		7:00-9:00	7:00-9:00	7:00-9:00		スイム	スイム	スイム
		スイム	スイム	スイム		歓鯨館	歓鯨館	歓鯨館
8:00		ラグゼ	歓鯨館	歓鯨館		移動	移動	移動
	08:35 福岡空港着 (JAL4401)							
9:00			移動	移動		9:00-12:00		9:00-12:00
	09:30 集合 @福岡空港	9:30 ブランチ	9:30 ブランチ	9:30 ブランチ		実戦形式	9:30 朝食	実戦形式
10:00	10:00 出発 @福岡空港					(バイク+ラン)		(バイク+ラン)
							ミーティング	
11:00							11:00 解散	
				11:30				
12:00				バイク		移動		移動
						入浴		入浴
13:00		13:00 ラン			13:00 集合	昼食		昼食
		動き作り				解団式		
14:00		14:00-16:30	14:00-16:00	14:00-16:00	14:00-17:00	14:00 解散予定		
		ラン	バイク+ラン	バイク+ラン	バイク+ラン			
15:00	15:00 集合・結団式	15-20km	北ビーチ駐車場	北ビーチ駐車場	バイク2H			
		Pace or Jog						ラン
16:00	16:00-17:00				ラン Jog			
	ラン							
17:00	入浴	入浴	入浴	入浴	入浴			入浴
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	18:00 解散 @福岡空港		夕食
		ミーティング		ミーティング		※交通状況次第		
19:00	19:00-20:30		19:00-20:30		19:00-20:30			19:00-20:00
	ミーティング		ミーティング		ミーティング			ミーティング
20:00						20:00 福岡空港発 (JAL4414)		
21:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝			就寝