

平成25年 ガード前練習会 タイムテーブル

---

6月15日(土)

|       |             |
|-------|-------------|
| 8:30  | ヘルシー集合      |
| 8:50  | 浜集合 ビーチクリーン |
| 9:00  | ラン 体操       |
| 9:20  | ランスイムラン     |
| 10:30 | ボード、1Km ラン  |
| 11:30 | 休憩          |
| 13:00 | 勉強会         |
| 15:00 | レスキュー練      |
| 16:00 | 休憩          |
| 17:00 | プールレスキュー練   |
| 18:00 | 解散          |

6月16日(日)

|       |             |
|-------|-------------|
| 8:30  | ヘルシー集合      |
| 8:50  | 浜集合 ビーチクリーン |
| 9:00  | ラン 体操       |
| 9:20  | ランスイムラン     |
| 10:30 | レスキュー練、頸椎   |
| 12:00 | 休憩          |
| 13:00 | 勉強会         |
| 15:00 | デモ          |
| 16:30 | 解散          |

6月22日(土)

|       |             |
|-------|-------------|
| 8:30  | ヘルシー集合      |
| 8:50  | 浜集合 ビーチクリーン |
| 9:00  | ラン 体操       |
| 9:20  | ランスイムラン     |
| 10:30 | ボード、1Km ラン  |
| 11:30 | 休憩          |
| 13:00 | 勉強会         |
| 15:00 | レスキュー練      |
| 16:00 | 休憩          |
| 17:00 | プールレスキュー練   |
| 18:00 | 解散          |

6月23日(日)

|       |             |
|-------|-------------|
| 8:30  | ヘルシー集合      |
| 8:50  | 浜集合 ビーチクリーン |
| 9:00  | ラン 体操       |
| 9:20  | ランスイムラン     |
| 10:30 | レスキュー練、頸椎   |
| 12:00 | 休憩          |
| 13:00 | 勉強会         |
| 15:00 | デモ          |
| 16:30 | 解散          |

6月29日(土)

|       |             |
|-------|-------------|
| 8:30  | ヘルシー集合      |
| 8:50  | 浜集合 ビーチクリーン |
| 9:00  | ラン 体操       |
| 9:20  | ランスイムラン     |
| 10:30 | ボード、1Km ラン  |
| 11:30 | 休憩          |
| 13:00 | 勉強会         |
| 14:00 | レスキュー練、頸椎   |
| 16:00 | 休憩          |
| 17:00 | プールレスキュー練   |
| 18:00 | 解散          |

6月30日(日)

|       |             |
|-------|-------------|
| 8:30  | ヘルシー集合      |
| 8:50  | 浜集合 ビーチクリーン |
| 9:00  | ラン 体操       |
| 9:20  | ランスイムラン     |
| 10:30 | レスキュー練、頸椎   |
| 12:00 | デモ          |
| 13:00 | 休憩          |
| 14:30 | ペーパーテスト     |
| 16:00 | 避難経路確認      |
| 17:00 | 解散          |