

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	MJレスキュー練
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	MJレスキュー練
15:00	デモ
16:30	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