

平成 27 年 ガード前練習会 タイムテーブル

6 月 6 日(土)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:10	セクション練習
11:30	休憩
13:30	ランスイムラン
14:20	レスキュー練習
16:00	緊急避難経路確認
16:30	解散

6 月 7 日(日)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:10	セクション練習
11:00	休憩
13:00	勉強会
15:00	シミュレーション
16:30	解散

6 月 20 日(土)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
10:30	ボード、1km ラン
11:30	休憩
13:00	レスキュー練習、PWC 練習
16:00	休憩
17:30	プールレスキュー練習
18:30	解散

6月21日(日)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
10:30	ボード、1km ラン
11:30	休憩
13:00	レスキュー練習
15:00	シミュレーション
16:30	解散

6月27日(土)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
9:20	ランスイムラン
10:30	ボード、1km ラン
11:30	休憩
13:00	レスキュー練習
15:00	シミュレーション
16:30	休憩
17:30	プールレスキュー練習
18:30	解散

6月28日(日)

8:30	ヘルシー駐車場集合
8:50	ビーチクリーン ウォーミングアップ
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	緊急避難経路確認
16:00	解散