

**AFS | 2023年7月**

**選手スケジュール | 3週間プログラム**



# PRO PATHWAY - PROGRAM

## 3週間

### 7月9日 (日)

@ HT

14:00 - 16:00 - ホテルチェックイン

18:00 - 19:00 - リラックス

19:00 - 21:00 - ディナー

### 10日 (月)

@ BST

08:00 - 09:00 - 朝食

10:00 - ロビー出発

11:00 - 12:30 - プライオメトリック/ボール

14:00 - 15:00 - スイミングプール

17:00 - 18:30 - ディナー

### 11日 (火)

@ Fitness / BST

07:30 - 08:30 - 朝食

09:00 - 10:00 - フィットネスサーキット

10:00 - ロビー出発

10:30 - 12:00 - トレーニング (フィジカル & スキル)

12:00 - 12:30 - ランチ

13:00 - 16:00 - 休息

17:00 - 18:00 - ディナー

### 12日 (水)

@ BST

08:00 - 09:00 - 朝食

09:30 - ロビー出発

10:00 - 11:30 - インターバルトレーニング

12:00 - 12:30 - ランチ

14:30 - 15:30 - ヨガ

17:00 - 18:30 - ディナー

## 13日 (木)

@ Fitness / BST

07:30 - 08:30 - 朝食

09:00 - 10:00 - フィットネス (コンディショニング)

10:00 - ロビー出発

10:30 - 12:00 - トレーニング(シュート中心)

12:00 - 12:30 - ランチ

13:00 - 16:00 - 休息

17:00 - 18:00 - ディナー

## 15日 (土)

07:30 - 08:30 - 朝食

09:00 - 10:00 - フィットネス(個人スキル)

12:00 - 12:30 - ランチ

13:00 - 14:00 - ヨガ

15:00 - 17:00 - 自由時間

17:00 - 18:00 - ディナー

## 17日 (月)

07:30 - 08:30 - 朝食 (@ PALM BREEZE)

09:00 - 出発 (@ THE FOUNTAIN)

10:00 - 11:30 - トレーニング & 試合準備

13:00 - ランチ @ PALM BREEZE

15:00 - 16:00 - 案内説明

17:30 - 20:00 - ディナー

## 14日 (金)

@ BST

08:00 - 09:00 - 朝食

09:30 - ロビー出発

10:00 - 11:30 - 高強度トレーニング

12:00 - 12:30 - ランチ

14:30 - 15:30 - スイミングプール

17:00 - 18:30 - ディナー

## 16日 (日)

09:00 - 10:00 - 朝食

10:00 - 11:00 - チェックアウト&荷造り

12:00 - 15:00 - ランチ@ MEGA

BANGNA (ショッピングモール)

16:00 - 17:00 - チェックイン (SUMMIT WINDMILL)

17:30 - 18:30 - ディナー

## 18日 (火)

08:30 - 09:30 - 朝食 (@ PALM BREEZE)

10:00 - 11:00 - 休息

11:30 - 12:30 - ランチ (@ PALM BREEZE)

13:00 - 出発 (@ THE FOUNTAIN)

15:00 - 17:00 - トライアウト試合

18:30 - 19:30 - ディナー (@ PALM BREEZE)



## 19日 (水)

08:00 - 09:00 - 朝食  
(@ PB & UPDATE L/D MEALS)  
09:00 - 09:30 - ミーティング & スイミング  
プール  
12:00 - 13:30 - ランチ (@ PALM BREEZE)  
13:30 - 17:30 - 自由時間  
17:30 - 18:30 - ディナー (@ PALM  
BREEZE)

## 21日 (金)

08:00 - 09:30 - 朝食  
10:00 - 11:00 - ストレッチ (ジム)  
12:00 - 13:00 - ランチ (@ PALM BREEZE)  
13:10 - 出発 (@ THE FOUNTAIN)  
15:00 - 17:00 - SHOWCASE PROGRAM  
18:15 - 20:00 - ディナー

## 23日 (日)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 自由時間  
12:00 - 14:00 - ランチ  
14:00 - 17:30 - 自由時間  
17:30 - 18:30 - ディナー

## 20日 (木)

07:30 - 08:30 - 朝食 (@ PALM BREEZE)  
09:00 - 出発 (@ THE FOUNTAIN)  
10:30 - 12:30 - トレーニング & 試合準備  
13:30 - 14:30 - ランチ @ PALM BREEZE  
14:30 - 17:30 - 休息 & RECOVER  
17:30 - 18:30 - ディナー

## 22日 (土)

07:00 - 08:00 - 朝食  
08:00 - 出発 (@ THE FOUNTAIN)  
09:00 - 12:00 - SHOWCASE PROGRAM  
13:00 - チェックアウト  
13:15 - 14:30 - ランチ & 評価 (@PB)  
15:00 - 各自チームへのトライアウト

## 24日 (月)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 自由時間  
12:00 - 13:30 - ランチ  
16:00 - 18:00 - チームでのトレ  
ーニング  
18:30 - 19:30 - ディナー

## 25日 (火)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 自由時間  
12:00 - 13:30 - ランチ  
16:00 - 18:00 - チームでのトレ  
ーニング  
18:30 - 19:30 - ディナー

## 27日 (木)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 自由時間  
12:00 - 13:30 - ランチ  
16:00 - 18:00 - チームでのトレ  
ーニング  
18:30 - 19:30 - ディナー

## 29日 (土)

09:00 - 10:00 - 朝食  
12:30 - 13:30 - 契約 OR チェックアウト

## 26日 (水)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 自由時間  
12:00 - 13:30 - ランチ  
16:00 - 18:00 - チームでのトレ  
ーニング  
18:30 - 19:30 - ディナー

## 28日 (金)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 自由時間  
12:00 - 13:30 - ランチ  
16:00 - 18:00 - チームでのトレ  
ーニング  
18:30 - 19:30 - ディナー