

**AFS | 2023年7月**

**選手スケジュール | 1週間プログラム**



**AFS**  
ASIA FOOTBALL SHOWCASE

# PRO SHOWCASE TRIAL

1週間

## 7月16日 (日)

14:00 - 17:00 - チェックイン @SUMMIT  
WINDMILL HOTEL  
18:00 - 19:00 - 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 - LUNCH @ PALM BREEZE  
15:00 - 16:00 - 案内説明  
17:30 - 20:00 - デイナー

## 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 - デイナー (@ PALM BREEZE)

## 19日 (水)

08:00 - 09:00 - 朝食 (FOUNTAIN)  
(@ PB & UPDATE L/D MEALS)  
09:00 - 09:30 - ヨガ  
12:00 - 13:30 - ランチ (FOUNTAIN)  
13:30 - 17:30 - 自由時間  
17:30 - 18:30 - デイナー (FOUNTAIN)

## 20日 (木)

07:30 - 08:30 - 朝食 (FOUNTAIN)  
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 @ (FOUNTAIN)  
14:30 - 17:30 - 休息&リカバリー  
17:30 - 18:30 - ディナー (FOUNTAIN)

## 21日 (金)

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

## 22日 (土)

07:00 - 08:00 - 朝食 (FOUNTAIN)  
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 (FOUNTAIN)  
15:00 - 各自チームへのトライアウト