

**AFS | 2022年/11月**

**選手スケジュール | 3週間プログラム**



# PRO PATHWAY - PROGRAM

**3週間**

## 11月6日(日)

14:00 - 16:00 - ホテルチェックイン  
18:00 - 19:00 - 案内  
19:00 - 21:00 - 夕食 (ビュッフェ)

## 8日(火) @ TC RAMA 9

08:00 - 09:00 - 朝食  
9:30 - ホテル出発  
10:00 - 11:00 - トレーニング(ポゼンシ  
ョン中心)  
12:00 - 13:30 - 昼食  
15:30 - ホテル出発  
16:00 - 17:00 - トレーニング(怪我予  
防、コア (M))  
19:00 - 20:00 - 夕食

## 7日(月) @ TC RAMA 9

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 自由時間  
12:00 - 13:30 - 昼食  
15:30 - ホテル出発  
16:00 - 17:30 - トレーニング (J&M)  
(フィジカル系、プライオメトリック)  
19:00 - 20:00 - 夕食

## 9日(水) @ TC RAMA 9

08:00 - 09:00 - 朝食  
9:30 - ホテル出発  
10:00 - 11:00 - トレーニング (ポゼッ  
ション中心(J))  
12:00 - 13:30 - 昼食  
13:30 - 19:00 - 自由時間  
19:00 - 20:00 - 夕食



## 10日(木) @ TC RAMA 9

08:00 - 09:00 - 朝食  
9:30 - ホテル出発  
10:00 - 11:00 - トレーニング (ポゼッション中心(M))  
12:00 - 13:30 - 昼食  
15:30 - ホテル出発  
16:00 - 17:30 - トレーニング (フィジカル系、プライオメトリック(J))  
19:00 - 20:00 - 夕食

## 12日(土)

8:00 - 9:00 - 朝食  
9:00 - 12:00 - 自由時間  
12:00 - 14:00 - 昼食  
14:00 - 18:00 - 自由時間  
18:00 - 19:00 - 夕食

## 14日(月)

8:00 - 9:00 - 朝食(@PALM BREEZ)  
12:00 - ミーティング@PALM BREEZ  
13:00 - 14:00 - 昼食@PALM BREEZ  
15:00 - 出発@THE FOUNTAIN  
16:00 - 18:00 - 前日練習 (軽め)  
19:00 - 20:00 - 夕食

## 11日(金)

9:00 - 10:00 - 朝食  
10:00 - 13:00 - 自由時間  
14:00 - 15:00 - 昼食  
17:00 - ナイトマーケット  
19:00 - 20:00 - 夕食



## 13日(日)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - ホテルチェックアウト & 移動  
12:00 - 13:30 - 昼食  
14:00 - 16:00 - TERO トレーニング  
17:00 - チェックイン@SUMMIT  
WINDMILL RESORT  
18:00 - 19:00 - 夕食

## 15日(火)

08:00 - 09:00 - 朝食(@ PALM BREEZE)  
10:00 - 11:00 - リラックス  
13:00 - 14:00 - 昼食(@ PALM BREEZE)  
16:30 - 出発@THE FOUNTAIN  
18:00 - 20:00 - 練習試合(トライアウト)  
21:00 - 夕食

## 16日(水)

8:00 - 9:00 - 朝食(@PALM BREEZE)  
9:00 - 11:00 - プールリカバリー  
12:00 - 13:30 - 昼食(@PALM BREEZE)  
13:30 - 18:00 - フリータイム  
18:30 - 19:30 - 夕食

## 18日(金)

8:00 - 9:30 - 朝食  
10:00 - 11:30 - ストレッチ (ジム)  
12:00 - 13:30 - 昼食 (@ PALM BREEZE)  
14:00 - 出発(@THE FOUNTAIN)  
16:00 - 18:30 - SHOWCASE PROGRAM  
(トライアウト)  
19:30 - 20:30 - 夕食

## 20日(日)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - 練習参加  
12:00 - 13:30 - 昼食  
16:00 - 18:00 - 練習参加  
18:30 - 19:30 - 夕食

## 17日(木)

08:00 - 09:00 - 朝食(@PALM BREEZE)  
11:00 - 12:00 - 主な案内(DHARADOL A  
- CLUBHOUSE 3階)  
12:00 - 13:00 - 昼食(@PALM BREEZE)  
13:30 - 出発@THE FOUNTAIN  
14:30 - 16:00 - 軽めのトレーニング  
18:00 - 19:00 - 夕食

## 19日(土)

07:00 - 08:00 - 朝食(@PALM BREEZE)  
08:00 - 出発@THE FOUNTAIN  
09:00 - 12:00 - SHOWCASE PROGRAM  
(トライアウト)  
13:00 - チェックアウト  
14:00 - 15:00 - 昼食&結果報告  
16:00 - 各選手、チームへの練習参加  
(個人差あり)

## 21日(月)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - フリータイム  
12:00 - 13:30 - 昼食  
16:00 - 18:00 - フリータイム  
18:30 - 19:30 - 夕食





## 22日(火)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - フリータイム  
12:00 - 13:30 - ランチ  
16:00 - 18:00 - 練習参加  
18:30 - 19:30 - 夕食

## 23日(水)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - フリータイム  
12:00 - 13:30 - 昼食  
16:00 - 18:00 - 練習参加  
18:30 - 19:30 - 夕食

## 24日(木)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - フリータイム  
12:00 - 13:30 - 昼食  
16:00 - 18:00 - 練習参加  
18:30 - 19:30 - 夕食

## 25日(金)

08:00 - 09:00 - 朝食  
10:00 - 11:00 - フリータイム  
12:00 - 13:30 - 昼食  
16:00 - 18:00 - 練習参加  
18:30 - 19:30 - 夕食

## 26日(土)

8:00 - 9:00 - 朝食  
9:00 - 11:00 自由時間  
11:00 - 昼食  
13:00 - チェックアウト (契約) 個人差あり