

令和8年度 (一社) 日本知的障がい者卓球連盟強化指定選手合宿スケジュール

(会場：新発田市カルチャーセンター)

4月10日 (金)		4月11日 (土)		4月12日 (日)	
		9:00	ウォーミングアップ	9:00	ウォーミングアップ
		9:30	練習 (観覧可)	9:30	練習 (観覧可)
		11:45	クールダウン	11:45	クールダウン・片付け
		12:00	昼休憩	12:00	閉講式
				12:30	
13:30	開講式	13:30	ウォーミングアップ		
14:00	ウォーミングアップ	14:00	練習 (観覧可)		
14:30	①練習 (観覧可) ②市長表敬訪問 (一部の選手)		※交代で座学あり		
16:15	クールダウン	17:15	クールダウン・片付け		
16:45	栄養講習	17:45			
17:30					