

	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)	備考
5:30								
6:00		起床6:00 散歩6:10						
6:30			起床6:30	起床6:30	起床6:30	起床6:30	起床6:30	
7:00		朝食7:00 2F レストラン心彩身	朝食7:00 2F レストラン心彩身	朝食7:00 2F レストラン心彩身	朝食7:00 2F レストラン心彩身	朝食7:00 2F レストラン心彩身	朝食7:00 2F レストラン心彩身	
7:30								
8:00		諸準備	諸準備	諸準備	諸準備	諸準備	諸準備	
8:30								
9:00		9:00スタート 北部方面 国頭村、オクマ前往 復	9:00スタート 多野岳 頂上往復 古宇利島3/4周TT	9:00スタート 多野岳TT(4km) レース走行(5セット) 古宇利島3/4周	9:00スタート 個人タイムトライアル 国頭村トンネル出 口交差点 - 左手 (6.2km) 注 道路工事の為 12km程度のTT、1 セット目は途中中 断。TT後、古宇利島 まで移動	9:00スタート 東村まで移動 個人タイムトライアル 東村 ~ 高江 (12.7km)		
9:30							集合 9:30ロビー	
10:00		雨天のため宿舎まで 戻り昼食弁当を配布	レース走行(4セット) 古宇利島3/4周				那覇空港へ移動 出発10:00 貸切バス17名 レンタカー2名	
10:30	羽田空港第2ターミナル 2F出発ロビー集合							
11:00						昼食弁当	昼食(空港)	
11:30	【移動】 ANA127便 羽田11:30発 那覇14:20着					東村野球場	ミーティング 解散	
12:00						12:40スタート		
12:30		昼食弁当 ホテルで配布				東村 ~ 高江 レース走行(3セット)	【移動】 ANA106便 13:55発 伊丹行き ANA486便 14:05発 福岡行き ANA128便 15:00発 羽田行き ANA458便 15:25発 高松行き 那覇空港で解散	
13:00	那覇空港到着ロビーで その他の空港から移動 してくる選手と合流する		昼食弁当	昼食弁当	昼食弁当	14:30スタート		
13:30			古宇利島バレーキング	古宇利島バレーキング	古宇利島バレーキング	古宇利島レース走行 (1セット)		
14:00		自転車整備方法に 関する講習	レース走行(1セット) 古宇利島3/4周TT	自転車整備時間 DVDによる走行技術 向上を図る講習 個別ミーティング実施	14:30スタート 古宇利大橋TT (3セット)2.3km 多野岳レース走行 (1セット)	古宇利大橋TT (3セット)2.3km		
14:30		17:00まで		自由時間				
15:00	貸切バス及びレンタ カー でホテルまで移動	及びメンテナンス実 習を実施						
15:30								
16:00	【宿泊先】 ホテルゆがふいん おきなわ 名護市宮里453-1 tel 0980-53-0031							
16:30								
17:00								
17:30		自由時間						
18:00	夕食18:30		夕食18:00	夕食18:00				
18:30	2F レストラン心彩身		2F レストラン心彩身	2F レストラン心彩身		夕食18:30		
19:00		夕食18:30	全体ミーティング	全体ミーティング	夕食19:00	2F レストラン心彩身		
19:30	全体ミーティング	2F レストラン心彩身	個別ミーティング 女子選手	個別ミーティング 男子選手	2F レストラン心彩身	全体ミーティング		
20:00		全体ミーティング				全体ミーティング	梱包作業	
20:30		個別ミーティング 男子選手						
21:00	自由時間		自由時間	自由時間	自由時間			
21:30		自由時間				自由時間		
22:00	消灯【時間厳守】	消灯【時間厳守】	消灯【時間厳守】	消灯【時間厳守】	消灯【時間厳守】	消灯【時間厳守】		
22:30								

	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)	1月11日(月)
天気	曇り	曇り	曇り	雨	晴れ	晴れ	曇り
気温	18.2	15.0	17.4	16.3	19.7	21.3	22.3
湿度	60%	70%	55%	77%	55%	58%	66%
日の出	7:18	7:18	7:18	7:18	7:18	7:18	7:18
日の入り	17:52	17:52	17:53	17:54	17:54	7:55	7:56