

# 野球(投手)コース：1泊2日

時間	土曜日(1日目)		日曜日(2日目)	
	Aチーム	Bチーム	Aチーム	Bチーム
9:30	8:30 ▶ 12:00 チェックイン/準備		8:30 ▶ 9:00 ウォーミングアップ	
10:30			9:00 ▶ 12:00 試合形式練習 (ピッチング、牽制、フィールディングなど)	
11:30				
12:30	12:00 ▶ 13:00 休憩			
13:30	13:00 ▶ 14:00 選手メンタルコーチング講習 (※任意：保護者向けにも可能)		チェックアウト	
14:30	14:00 ▶ 16:00 リリースポイント& フォーム指導	14:00 ▶ 16:00 フィジカルトレーニング		
15:30	16:00 ▶ 18:00 リリースポイント& フォーム指導			
16:30				
17:30	16:00 ▶ 18:00 リリースポイント& フォーム指導			
18:30				