

野球(打撃)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 (打球速度、打球角度、打球回転数のスイング復習) | |
| 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 スイング&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 フィジカルトレーニング | | | |
| 16:30 | 16:00 ▶ 18:00 フィジカルトレーニング | | 16:00 ▶ 18:00 スイング&フォーム指導 | |
| 17:30 | 16:00 ▶ 18:00 フィジカルトレーニング | | 16:00 ▶ 18:00 スイング&フォーム指導 | |
| 18:30 | 16:00 ▶ 18:00 フィジカルトレーニング | | 16:00 ▶ 18:00 スイング&フォーム指導 | |