

25.01.06. (MON) 11:00-12:00						2025年初回(1時間)	伊藤			
KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	6	1	1:00	CHO		1:00	1	150	7:00
K	25	12	1	0:55	CHO	道具チョイス (B: 10t 1:00)	1:00	2	300	12:00
P	25	12	1	0:50	CHO	道具チョイス (B: 10t 0:55)	1:00	2	300	11:00
S	25	12	1	0:45	HCO	道具チョイス (B: 10t 0:50)		2	300	9:00
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
S	50	6	1	1:20	CHO	(B: 5t 1:30)		2	300	8:00
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00
								(B)	1300	
								TOTAL	1500	53:00

25.01.20. (WED) 10:30-12:00

K(FR) 姿勢

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	6	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)	1:00	1	150	5:00
K	100	4	1	3:00	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:20)		2	400	12:00
P	100	4	1	2:40	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:00)		2	400	10:40
S	100	4	1	2:20	CHO	道具チョイス (Bは、3t 2:40)		2	400	9:20
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
K	25	12	1	1:00	FR/BA	サーフェスキック/ バックキック by 1t.		1	300	12:00
K&S	25	12	1	0:50	FR	K/ S by 12.5m		1	300	10:00
S	50	6	1	1:15	FR	(Bは、5t 1:30)		2	300	7:30
S	25	16	1	0:35	FR	(B: 12t 0:45)		3	400	9:20
										0:00
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00
								(B)	2350	
								TOTAL	2800	81:50

25.01.27. (MON) 10:30-12:00

K(CHO) 姿勢

伊藤

KPS	M	T	SET	CIR	STYLE		RI	Lv	M	T
W-UP	25	6	1	0:40	CHO	(Bは、0:50)	1:00	1	150	5:00
K	100	4	1	3:00	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:20)		2	400	12:00
P	100	4	1	2:40	CHO	道具チョイス (Bは、3t 3:00)		2	400	10:40
S	100	4	1	2:20	CHO	道具チョイス (Bは、3t 2:40)		2	400	9:20
LOO	50	1	1	3:00	CHO			1	50	3:00
K	25	12	1	1:00	CHO	ストリームラインK		1	300	12:00
K&S	25	12	1	0:50	CHO	K/ S by 12.5m		1	300	10:00
S	50	6	1	1:20	CHO	(Bは、5t 1:40)		2	300	8:00
S	25	16	1	0:35	CHO	(B: 12t 0:45)		3	400	9:20
DOWN	100	1	1	3:00	CHO			1	100	3:00

(B) 2350

TOTAL 2800 82:20

