





7/31 HIZA-SURI CAMP 訓練スケジュール

	7	30	8	30	9	30	10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	
ゲートオープン			7:30ゲートオープン																			
受付			受付																			
ブリーフィング			ブリーフィング																			
ランニング&ヒザスリ特訓					50	50			35	35		20	20		25	25						
ネイビー部隊						30	1本目	45		10	2本目	25		20	3本目	35				15	4本目	
エアフォース部隊						45	1本目				40	2本目	50		35	3本目	50			15	4本目	
アーミー部隊							15	1本目			40	2本目	55		05	3本目	05			30	4本目	45
パイル部隊(ツナギ無し)							15	1本目			55	2本目	10		05	3本目	20			45	4本目	45
昼食休憩(各自持参)													45	20	昼食休憩							
終了ミーティング・昇格式																						総員集合!

<部隊編成>	
HIZA-SURI CAMP ネイビー部隊	
HIZA-SURI CAMP エアフォース部隊	
HIZA-SURI CAMP アーミー部隊	
HIZA-SURI CAMP パイル部隊	

※タイムスケジュールをお守りいただき、走行開始5分前にはピットロードに待機をお願い致します。
 ※最初の教練はランニングとともに行います。
 ※走行上の注意またはその他諸規則に反した場合、走行を中断することがありますのでご注意願います。
 ※事前告知なしに当日作戦スケジュール及び部隊編成を変更する場合がございますので予め御了承下さい。
 ※走行中以外はなるべくマスクの着用をお願いいたします