

	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)
7:00		起床	起床	起床
7:30		朝食	朝食	朝食
8:00				
8:30		トレーニング準備・移動	トレーニング準備・移動	荷物整理・帰り支度
9:00				移動
9:30		トレーニング	トレーニング	尾去沢鉱山見学&砂金採り体験
10:00				
10:30				
11:00		宿舎移動	宿舎移動	移動
11:30				
12:00	東京駅集合	昼食	昼食	昼食 道の駅観光(お土産購入)
12:30	新幹線移動 12時20分 東京駅発 14時33分 盛岡駅発	休憩	休憩	
13:00		移動		
13:30			バルセロナ特別講座	
14:00				バス移動
14:30	バス移動	トレーニング	グラウンド移動	
15:00				
15:30			トレーニング	
16:00		入浴		新幹線移動 15時17分 盛岡駅発 17時32分 東京駅着
16:30	トレーニング準備・移動			
17:00	トレーニング	夕食	夕食 (バーベキュー)	
17:30				
18:00			休憩	
18:30				
19:00	入浴	オリエンテーション		
19:30			入浴	
20:00	夕食			
20:30			自由時間	
21:00	自由時間			
21:30	就寝	就寝	就寝	