

| 日付 | 時間 | 場所 | 内容 |
|-------------|-----------------------------|-------------|---|
| 10月8日 | 10:00～12:00 | 東予運動公園 | 練習コート解放 |
| | 12:00 | | 受付完了 |
| | 12:00～12:15 | | 開会式・諸注意 |
| | 12:15～13:00 | | ダブルス基本練習 ※各県毎に指導願います。 |
| | 13:00～16:30 | | 団体戦 |
| | 16:30～17:00 | | コート整備をしてからクールダウン(高木トレーナー) |
| | 17:00～ | 移動 | ※各県コーチの車で丸住研修センター山の家へ移動 |
| | 18:00～19:30 | 丸住研修センター山の家 | 食事・入浴 ※浴室のスペースが限られているので、女子→男子の順に入浴する。 ※男子は女子が入浴中に食事をする。 |
| | 19:30～21:00 | | ミーティング 『ストレッチ講座』 高木トレーナー |
| 22:00 | 就寝 | | |
| 10月9日 | 6:00 | 丸住研修センター山の家 | 起床 |
| | 6:15～7:00 | | 朝食 |
| | 7:15～ | 移動 | ※各県コーチの車で東予運動公園へ移動 ※途中水分等はコンビニにて調達ください。 |
| | 8:15～8:45 | 東予運動公園 | ウォーミングアップ(高木トレーナー) |
| | 8:45～9:00 | | コート練習 |
| | 9:00～16:30 | | 団体戦 ※昼食はお弁当を用意します。 各自で食べてください。 |
| | 16:30～17:00 | | コート整備をしてからクールダウン(高木トレーナー) |
| | 17:00～ | 移動 | ※各県コーチの車で丸住研修センター山の家へ移動 |
| | 18:00～19:30 | 丸住研修センター山の家 | 食事・入浴 ※浴室のスペースが限られているので、女子→男子の順に入浴する。 ※男子は女子が入浴中に食事をする。 |
| 19:30～21:00 | ミーティング 『栄養学講座』 山口美佐先生 | | |
| 22:00 | 就寝 | | |
| 10月10日 | 6:00 | 丸住研修センター山の家 | 起床 |
| | 6:15～7:00 | | 朝食 |
| | 7:15～ | 移動 | ※各県コーチの車で東予運動公園へ移動 ※途中水分等はコンビニにて調達ください。 |
| | 8:15～8:45 | 東予運動公園 | ウォーミングアップ(高木トレーナー) |
| | 8:45～9:00 | | コート練習 |
| | 9:00～15:00 | | 団体戦 ※昼食はお弁当を用意します。 各自で食べてください。 |
| 15:00 | | コート整備をして解散 | |

