

ゲートオープン 7:30	8:00 8:30	10:00	11:00	12:00	1:00	3:00	4:00	5:00								
<b>Aグループ</b>  最近のアベレージ タイム 【43~44秒位】	9:00~ ストレッチ 着替え	9:30~ フリー走行 (15分)	《次のトレーニング 明》 走行のテーマ説	10:00~ リーンウイズ 走法後半 リアブレーキ (20分) タイム計測	トレーニング走行の説明	11:00~ インベタ 走法後半 リアブレーキ (15分)	11:15~11:45 《ミーティング》 ◆午前のトレ走行の解析	11:45~12:15 基本練習 ・8の字 ・定常円 など	昼食	◆タイム短縮 ための コース攻略	1:20~ フリー走行 (20分)	◆タイム短縮 ための コース攻略	3:20~ フリー走行 (20分)	模擬レース の説明	4:20~ 模擬レース (10周)  参加しない 人はピット から合流。	
		<b>Bグループ</b>  最近のアベレージ タイム 【44~45秒位】	★ライセンス 講習 (講習室)	9:45~ フリー走行 (15分)	《次のトレーニング 明》 走行のテーマ説	10:20~ リーンウイズ 走法後半 リアブレーキ (20分) タイム計測	トレーニング走行の説明	11:15~ インベタ 走法後半 リアブレーキ (15分)	11:30~12:00 《ミーティング》 ◆午前のトレ走行の解析	昼食	◆タイム短縮 ための コース攻略	2:40~ フリー走行 (20分)	◆タイム短縮 ための コース攻略	3:40~ フリー走行 (20分)	模擬レース の説明	4:40~ 模擬レース (10周)  参加しない 人はピット から合流。
			<b>Cグループ</b>  最近のアベレージ タイム 【45秒~】	10:00~ フリー走行 (15分)	《次のトレーニング 明》 走行のテーマ説	10:40~ リーンウイズ 走法後半 リアブレーキ (20分) タイム計測	トレーニング走行の説明	11:30~ インベタ 走法後半 リアブレーキ (15分)	11:45~12:15 《ミーティング》 ◆午前のトレ走行の解析	昼食	◆タイム短縮 ための コース攻略	3:00~ 走行⑥ (20分)	◆タイム短縮 ための コース攻略	4:00~ 走行⑥ (20分)	模擬レース の説明	
<b>Aグループ</b> . . . . . ボトムスピードを上げつつ出口で膨らまない走り <b>ブレーキの使い方を覚えて小旋回をしよう！！</b>								<b>Bグループ</b> . . . . . ブレーキの引きずりと素早い切り返し <b>引きずりブレーキでクリッピングを奥に取ろう！！</b>								

受付  
開会式  
内容説明

閉会式  
(タイム表配布)