

WRESTLING and GRAPPLING
International Training Camp2025
in Miyazaki Prefecture Nichinan City

7/23(水曜)	7/24(木曜)	7/25(金曜)	7/26(土曜)	7/27(日曜)
<p>宮崎空港からホテルへ専用バスにて移動</p> <p>12:00~14:00までに宮崎空港に到着するフライトを各自ご予約いただくとスムーズです。</p> <p>前泊が必要な場合はご連絡ください。弊社にて手配します。</p>	<p>7:00 フィジカルトレーニング 担当: 清水 聖志人 Ph.D</p>		<p>7:00 フィジカルトレーニング 担当: 清水 聖志人 Ph.D</p>	
	08:00~ 朝食	08:00~ 朝食	08:00~ 朝食	08:00~ 朝食
	10:00~ グラップリングセッション 12:00	10:00~ レスリングセッション 12:00	10:00~ グラップリングセッション 12:00	10:00~ レスリングセッション& 12:00 グラップリングセッション
	<p>担当: 平田 孝士郎 プログラム: 「クローズガードからの展開」 - 三角締め - 腕十字固め</p>	<p>担当: トルガ・オチル プログラム: 「コンタクトレスリング」 ・ 四つ組からのアタック ・ 四つ組からの投げ技</p>	<p>担当: 大柳 敬人 プログラム: レッグロック - フットロック - ヒールフック</p>	<p>グラップリング 担当: エリオット・ケリー</p> <p>レスリング 担当: 中村未優 / トルガ・オチル</p>
	12:00 昼食	12:00 昼食	12:00 昼食	<p>トレーニング会場から宮崎空港まで専用バスにて移動</p> <p>15:00以降に宮崎空港を出発するフライトまでに宮崎空港を各自予約いただくとスムーズです。</p> <p>後泊が必要な場合は、ご連絡ください。弊社にて手配します。</p>
	15:00~ レスリングセッション	<p>12:30~ 栄松ビーチ or 青島 or 猪八重溪谷</p> <p>18:00~BBQ</p>	15:00~ レスリングセッション	
	16:00 オープンマット		17:00	
	18:00 コンディショニング		<p>担当: 中村 未優 プログラム: 「日本レスリングの考え方」 - 基本的なステップ - ハンドコントロールからのアタック</p>	
	全コーチが対応します			
	19:00 夕食	19:00 夕食		19:00 夕食
	<p>20:00 Chat with Champion 担当: クラリッサ チャン</p>			