

# スケジュール表（普及）

2022年2月12日

時間	内容	備考
7:30 ～ 8:00		
8:00 ～ 9:00		
9:00 ～ 10:00		
10:00 ～ 11:00		
11:00 ～ 12:00	準備	ロードバイク走行会
12:00 ～ 13:00	12:00-12:15 注意事項説明12:20-13:20 周回練習体	人数次第で2グループ 初級：30km/h巡行 中級：30km/hから 40km/hへビルドアップ
13:00 ～ 14:00	13:30 練習終了 撤収	
14:00 ～ 15:00		
15:00 ～ 16:00		
16:00 ～ 17:00		
17:00 ～ 18:00		