

2024 YONEX VAMOS · J SCHEDULE(預計課程表)					YONEX	
	10/4 (五)		10/5(六)		10/6(日)	
7:00 - 8:00						
8:00 - 9:00			7:30-8:30	早餐 (圓山大飯店)	7:30-8:30	早餐 (圓山大飯店)
9:00 - 10:00			8:40-9:00	移動	8:40-9:00	移動
10:00 - 11:00			9:15-9:40	開幕/合照 (陽明網球場)	9:20-12:00	熱身/測試/ 實施/操作 (陽明網球場)
11:00 - 12:00			9:45-12:00	熱身/測試/ 實施/操作 (陽明網球場)		
12:00 - 13:00			12:00-13:30	午餐 (陽明網球場)	12:00-13:30	午餐 (陽明網球場)
13:00 - 14:00			13:40-17:00	熱身/測試/ 實施/操作 (陽明網球場)	13:30-15:30	熱身/測試/ 實施/操作 (陽明網球場)
14:00 - 15:00	14:30-15:30	教練會議 (圓山大飯店)				
15:00 - 16:00	15:30-16:30	選手/教練報到入住 (圓山大飯店)				
16:00 - 17:00	17:00-18:00	休息	15:30-16:00	NEW VCORE/EZONE試 打活動	15:40~	合照/結業式 (陽明網球場)
17:00 - 18:00	18:00-19:30	晚餐 (圓山大飯店)	17:20-18:20	選手盥洗 (圓山大飯店)		
18:00 - 19:00	19:40-20:40	行前說明 (圓山大飯店)	18:30-20:00	晚餐 (圓山大飯店)		
19:00 - 20:00	21:00~	休息	20:10-21:00	行前說明 (圓山大飯店)		
20:00 - 21:00			21:20~	休息		