23日

羽田　2：30  
栗川　1：30（計4：00）  
鈴木　1：15（計5：15）  
野村　3：25（計8：40）  
神部　3：50（計12：30）  
栗２　1：10（計13：40）

個人の成長の3分なし。

24日

羽田　2：00  
栗川　1：45（計3：45）  
鈴木　1：05（計4：50）  
野村　4：00（計8：50）  
神部　2：40（計12：30）  
皆　　3：50（計16：20）

25日

羽田　1：30  
栗川　2：10（計3：40）  
鈴木　0：50（計4：30）  
野村　3：30（計8：00）  
神部　3：30（計11：30）  
皆 3：20（神部：41、鈴木：26、野村：26、羽田：28、栗川：32）（計14：50)

理想時間

羽田：１：４５

栗川：２：００

鈴木：１：００

野村：４：００

神部：３：００

全員：３：００

１４：４５

28日

羽田　1：20  
栗川　2：00（計3：20）  
鈴木　1：00（計4：20）  
野村　3：00（計7：20）  
神部　3：05（計10：25）  
皆 2：35（神部：24、鈴木：24、野村：29、羽田：21、栗川：23）（計13：00)