

(別紙) 合宿持ち物などについて

・宿泊用意

基本トレーニング中心なので着替え（Tシャツ等）は多めに用意して下さい。

・水着等

期間中1日だけトレーニングを正午で終了して午後フリーとする予定をしております。

海で遊ぶ方はフロートやマリンシューズ、または踵のあるサンダル等を準備して下さい。

・外用ランニングシューズ、体育館シューズ

室内トレーニングも予定しておりますので室内シューズを準備して下さい。

・水筒

トレーニング中の水分補給の為、持参して下さい。（スポーツドリンク使用可を推奨）

・その他

トレーニング開始時間に宿舎の朝食準備が間に合わない為、夕食のみか夕食なし（外食）になります。朝食は前日に用意する時間を設けます。

下記スケジュールをご確認頂き、朝食代及び夕食代を別途用意お願い致します。

【スケジュール】

23日	～	12:30	宿舎集合	宿泊費 大人 6,050 小学生 4,400	
夕食なし	12:30	～	13:00		移動（三芳体育館）
	13:00	～	16:00		トレーニング（室内）
	16:00	～	16:30		移動（宿舎へ）
	16:30	～	18:30		フリー（MTあり）
	18:30	～			夕食
24日	7:30	～	11:30	トレーニング(浜辺)	宿泊費 大人 8,250 小学生 6,600
夕食あり	11:30	～	18:00	昼休憩、フリー	
	18:00	～	19:30	夕食	
	19:30	～		MT	
25日	7:30	～	11:00	トレーニング（浜辺）	宿泊費 大人 6,050 小学生 4,400 + BBQ代
夕食なし	11:00	～	12:30	昼休憩	
	12:30	～	13:00	移動（三芳柔剣場）	
	13:00	～	16:00	トレーニング（室内）	
	16:00	～	17:30	移動、フリー	
	17:30	～	20:00	BBQ予定	
26日	7:30	～	11:00	トレーニング	
				トレーニング後解散	