

合宿日程表(案)

	8/5(土)	8/6(日)	8/7(月)	8/8(火)
5		起床(5:00) 移動(5:20)	起床(5:00) 移動(5:20)	起床(5:00) 移動(5:20)
6		早朝トレーニング	早朝トレーニング	早朝トレーニング
7		(6:00~8:00)	(6:00~8:00)	(6:00~8:00)
8		朝食(8:30~)	朝食(8:30~)	朝食(8:30~)
9				
10		午前：トレーニング	午前：トレーニング	閉講式(10:00)
11				昼食を配付します。
12		昼食(12:00~)	昼食(12:00~)	
13	受付開始(13:00~)			
14	監督会議(13:30~)			
15	開講式(14:00~)			
16	トレーニング会場移動 (14:30~)	午後：トレーニング	午後：観光体験	
17	宿舎移動(17:00~)			
18	入浴(18:00~)	宿舎移動(17:30~)	宿舎移動(17:30~)	
19	夕食(19:00~)	入浴(18:00~)	入浴(18:00~)	
20		夕食(19:00~)	夕食(19:00~)	
21	入浴(20:30~)	ミーティング	ミーティング	
22	ミーティング	消灯(22:00)	消灯(22:00)	
23	消灯(22:00)			

- ◆ 就寝時間は22:00を守り、自分以外の部屋には入室しないこと。
- ◆ 体調不良者は、早めに申し出る事。(監督・コーチもしくは各宿泊受付にて)
- ◆ ミーティング・講演会の場所は別途設定し、連絡致します。