

2016年度 専ス力夏合宿
行程

8月24日(水)(1日目)

7:40 池袋駅西口公園集合
8:00 福島へ出発
9:30 羽生SA(15分休憩)
11:15 安達太良SA(40分休憩)
※各自昼食を用意してください。
12:30 ホテル・山水荘到着
※一旦荷物を置きます。
13:00 ジム・ルネサンス福島着
・ジム挨拶
13:30 練習開始
17:00 練習終了
17:30 ホテルに向けて出発
18:00 ホテル到着
・ホテル挨拶
19:00 夕食
21:30 宴会

8月26日(金)(3日目)

7:30 朝食
8:45 ジムへ向け出発
9:30 練習
・奇数、偶数班1回ずつアップ
10:30 番手戦
※12:30~13:30 昼食
※予定より早く終了した場合、その後は自由練習。
17:00 番手戦終了
※買い出し
18:00 ホテルへ向け出発
19:00 夕食
21:00 宴会

8月25日(木)(2日目)

7:30 朝食
8:45 ジムへ向け出発
9:30 練習開始
※12:00~13:00 昼休憩
17:30 練習終了
18:00 ホテルへ向け出発
19:00 夕食
21:00 宴会

8月27日(土)(4日目)

7:30 朝食
※チェックアウトしてホテルに荷物を預けるため、部屋を清掃し、荷造りを完了させてください。
8:45 ジムへ向け出発
9:30 練習開始
12:30 練習終了
・ジム挨拶
13:00 ホテルへ向け出発
※ホテルにて昼食
14:45 ホテル挨拶
15:00 池袋へ向け出発
16:00 安達太良SA(40分休憩)
18:00 羽生SA(15分休憩)
19:45 池袋到着

※1日目の昼食は各自で用意、またはサービスエリアにて購入してください。
※2,3,4日目の昼食は、お弁当を注文します。(500円程度)
※時間は予定です。当日は合宿係の指示に従い、時間厳守で行動しましょう。