

# 合宿日程表

7月25日(土)	AM9:00		現地集合(入所&合宿諸注意)	担 当	場 所
	AM9:30		駐車場に集合		
	AM10:00	AM11:45	午前稽古(長門農業者トレーニングセンター)	各自	長門トレセン1F
	PM12:40		昼食		3F
	PM13:30		駐車場に集合		
	PM14:00	PM16:30	午後稽古(ランニング・補強他【海水浴】)		長門さわやか海岸
	PM16:45	PM18:00	入浴時間(指示に従い、班別に入浴)		
	PM18:15		夜食	一般+少年1班	3F
			自由時間(風呂終わってない方はこの間に)		
	PM19:30		ロビー集合		3F
PM20:00	PM21:00	長門市 花火大会 鑑賞	全員	仙崎漁港	
PM22:30		消灯(明日に備えて就寝してください)			

7月26日(日)	AM05:00		起床(班長・副班長は起こしてください)	担 当	場 所
	AM05:25		駐車場に集合		
	AM05:30	AM07:30	早朝稽古(寺までマラソン/清掃/補強)	一般+少年2班	長門トレセン(公園)
	AM08:15		身の回り片づけ ⇒ 部屋清掃		3F
	AM09:15		朝食		
	AM09:30	AM11:30	午前稽古(長門農業者トレーニングセンター)	各自	長門トレセン1F
	PM12:30		昼食		3F
	PM13:30		駐車場に集合		
	PM14:00	PM16:00	海水浴&魚釣り(大人の指示を守る!)		さわやか海岸&人工島
	PM17:00	PM19:00	夜食(バーベキュー)	全員	人工島(多目的集会所)
PM19:30	PM22:00	入浴時間(就寝まで自由行動)			
PM22:30		消灯(明日に備えて就寝してください)			

7月27日	AM05:00		起床(班長・副班長は起こしてください)	担 当	場 所
	AM05:25		駐車場に集合		
	AM05:30	AM07:30	早朝稽古(基本/型)	全員	長門トレセン(公園)
	AM07:40	AM8:10	身の回り片づけ		
	AM08:20		朝食		3F
	AM09:00	AM09:30	部屋清掃		
	AM09:35	AM09:50	夏合宿総評&表彰		
	AM10:00		退所(お世話になった方へ挨拶をして解散)		

※補足

合宿中、目上の人や先輩・宿舎の人に挨拶を徹底すること。  
 時間厳守、一人の気の緩みが全体に影響を及ぼします。  
 移動を伴う場合、列を乱さず行動すること。