

合宿でがんばりたいことを
1つ書いてください。

合宿の感想を書いてください。
最初に決めた目標は達成できたかな？

合宿のしおり



2017年7月22日～7月23

場所；生命の森リゾート

道場	氏名
----	----

スケジュール

1日目

10:00	現地集合
10:30~11:15	開会式・レクリエーション
11:30~12:30	昼食 体育館へ移動
14:30~16:45	練習 施設へ移動
17:30~18:30	入浴
19:00~19:45	夕食
20:00~21:00	レクリエーション
21:30	就寝

2日目

6:30	起床
7:00~7:45	朝練（ジョギング）
8:00~8:30	朝食 体育館へ移動
9:30~11:45	練習 施設へ移動
12:15~14:15	BBQ・プール
14:45	総括
15:00	解散

■緊急連絡先（各道場長）

事務局	☎043-247-0139	徐 萬哲	☎090-8035-2846
黒沼正雄	☎090-2769-9393	田野晶久	☎090-2742-8254
井手賢一	☎090-8004-6998	鳥潟祐馬	☎080-5023-8606

持ち物

- 道着・防具・帯
- ジャージ
- ランニングシューズ
- 着替え（※長袖1枚）
- パジャマ
- 水着・サンダル
- ビニール袋1~2枚（濡れた水着等を入れる）
- 洗面用具
- 水筒
- タオル（入浴用・汗拭き用）
- 保険証のコピー
- ティッシュ
- しおり
- おこづかい（任意 ただし1000円まで）

※合宿中の食事・飲み物は用意してあります。
※宿泊施設は緑の多いところですが、防寒用・虫よけ対策に長袖を1枚用意しましょう。
※持ち物には名前を書きましょう。

忘れ物がないよう確認しましょう！

注意事項

- 1人で行動しない。必ず複数で行動するように。
- 気分が悪くなったら指導員に言いましょう。
- 他の宿泊客の迷惑にならないようにする。
- 貴重品は指導員に預けてください。
- 食後は休憩しましょう。