

テコンドー千葉道場 2018年度 夏合宿予定表

1日目 (7/21)	千葉から電車、バスを利用する場合	
	① JR千葉発 Am8:31発 JR誉田駅着 Am8:48	
9:15	② JR千葉発 Am8:55発 JR誉田駅着 Am9:10 (バス発車時間に気を付けて下さい。)	
	バスの発車時刻 Am9:15分	
	JR誉田駅南口より日本メディカルトレーニングセンター行バスに乗って下さい。	
9:30~10:15	日本メディカルトレーニングセンター集合、受付	
	※電車、バスを利用しない方は直接こちらにお越し下さい。	
	受付後は速やかに会議室(カンファレンスルーム2)に移動	
	※カードキー、森のホール鍵受取り	荷物・着替え
10:30~11:15	カンファレンスルーム2にて開会式、ミーティング後、食堂へ移動	会議室 自由
	(食事、練習時に適した服装に着替え)	
11:15~12:00	日本メディカルトレーニングセンター内屋食	会議室 ジャージ
12:15~12:45	バス(降車場より徒歩)にて森のホールに移動	会議室 ジャージ
12:45~14:00	休憩時間	会議室 ジャージ
14:00~16:30	森のホールにて練習(1回目) ※ホテルにてコテージ鍵受取り	会議室 ジャージ
16:45~17:00	バスにて日本メディカルトレーニングセンターに移動	
17:00~18:00	入浴時間	会議室 自由
18:10~19:10	夕食(バイキング)	会議室 自由
19:20~19:50	コテージへ移動、荷物整理	バスP4、一般P3 コテージ 自由
19:50~20:00	徒歩にて森のホールへ移動	コテージ 自由
20:00~21:30	森のホールにてレクリエーション	コテージ 自由
21:40	徒歩にてコテージまで戻り、就寝	コテージ 自由
2日目 (7/22)		
6:50	コテージ付近駐車場に集合	コテージ ジャージ
6:50~7:00	バスにて日本メディカルトレーニングセンターへ移動	コテージ ジャージ
	※コテージ鍵返却	
7:00~7:40	屋外にてランニング、朝練(2回目)	コテージ ジャージ
7:45~8:30	朝食	
8:40~9:30	バスにてコテージに移動、荷物を持って森のホールに徒歩で移動	森のホール 道着
9:30~11:45	合宿最終練習(3回目)	森のホール 道着
12:15~14:00	プールサイドにてBBQ、プール遊び	森のホール 自由
	(BBQ後速やかに森のホールにて着替え)	
14:20~14:30	森のホールにて閉会式	森のホール 自由
14:45~15:00	日本メディカルトレーニングセンターへ移動、解散	
	※カードキー、森のホール鍵返却	
15:30	バス利用者 JR誉田駅にバス到着(予定)千葉行 ①Pm15:34	
	②Pm15:49	