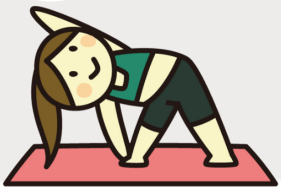
合宿のしおり

行き先　桐花園

日にち　８月１４日～８月１６日

1日目 (8/14)

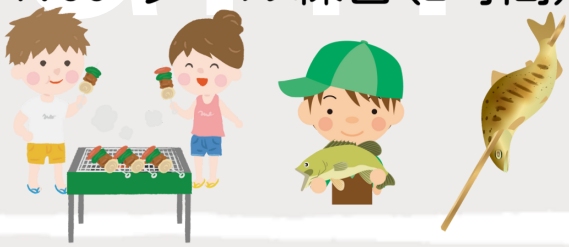
7:00　大船駅笠間口集合
7:36　出発
9:30　藤野駅到着
9:50　桐花園到着
11:00　プール練習(2時間)



13:30　昼食・休憩
15:00　陸上トレーニング
15:30　プール練習(2時間)
18:00　入浴
18:45　ミーティング
19:30　夕食
20:30　就寝準備
21:00　就寝

2日目 (8/15)

7:30　起床
7:45　散歩
8:30　朝食
9:15　ニジマスのつかみ取り
11:00　プール練習(2時間)



13:30　昼食・休憩
14:30　陸上トレーニング
15:00　プール練習(2時間)
17:30　入浴
18:15　夕食(バーベキュー)
19:30　ミーティング
20:30　就寝準備
21:00　就寝

3日目 (8/16)

6:00　起床
6:15　散歩
6:45　朝食
8:00　プール練習(2時間)
10:30　昼食・休憩

12:00　プール練習(2時間)
☆昇段テスト
14:30　荷物整理
15:00　桐花園出発
15:50　藤野駅出発
17:43　大船駅笠間口到着
解散