

2012年 湯河原春合宿

タイムテーブル

5日(土)		6日(日)	
8:30	ヘルシープラザ集合。ミーティング	8:30	ヘルシープラザ集合。ミーティング
8:40	ミーティング終了。ビーチへ	8:40	ミーティング終了後、ビーチへ
9:00	第1部練習開始/海	9:00	第1部練習開始/海
11:00	第1部練習終了。昼休憩開始	11:00	第1部練習終了、昼休憩
13:00	セクション練開始	13:00	セクション練開始/海
15:00	セクション練終了。小休憩	15:00	セクション練終了、浜でミーティング
16:00	津波避難経路確認		その場で解散
17:00	確認終了後ミーティング 解散		
22:00	消灯		

☆注意事項☆

○練習内容について

- ・第1部は基本的にボード練、午後はセクション練となります。
- ・セクション練にはボード、スキー、ランとなります。
- ・セクション練の途中ではオーシャンマン練を予定しております。

○ヘルシープラザ

- ・施設（駐車場、外のシャワー、屋内のシャワー等）を使う際には他の利用者及び職員の方々に迷惑にならないように気をつける。
- ・施設内には水着姿で入らない。タオルをまく、上着を着るなどして一般のお客さんに不快感を与えない。
- ・シャワー室を使用後、床などの水・汚れをチェックし、きれいにしてから出る。

○食事について

- ・食事はすべて各自でお願いします。

○持ち物

- ・海で練習できる格好、飲み物等の準備をお願いします。
- ・セクション別の練習となるので各自練習される機材をお願いします。
- ・セクション練の途中では、オーシャンマン練を予定しておりますので、機材の準備もお願いします。

○その他

- ・今回の合宿についてですが、時間厳守でお願いします。
- ・練習内容はこちらで決定させていただきます。

今回の合宿についてご質問等がある人は下記の連絡先までご連絡ください。

松波 雄太

TEL : 090-6804-6115

MAIL : y---m.1031ct@docomo.ne.jp