

# 2013 年 湯河原春合宿

## タイムテーブル

5 日 (土)

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  
9:00 練習開始 (ボード)  
11:00 練習終了

～昼休憩～

13:30 練習開始 (セクション別)  
15:30 練習終了・浜でミーティング  
～解散～

5 日 (土)

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  
9:00 練習開始 (ボード)  
11:00 練習終了

～昼休憩～

13:30 練習開始 (セクション別)  
15:30 練習終了・浜でミーティング  
16:30 津波避難経路確認  
17:00 確認終了後ミーティング  
～解散～

### ☆注意事項☆

#### ○練習内容について

- ・セクション練にはボード、スキー、ランを行う。  
それぞれのセクション長は  
ボード：瀧川隆史 スキー：古谷淳一 ラン：田村涼 とする。

#### ○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配慮をする。
- ・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、必ず床などの水・汚れをチェックし綺麗にしてから出る。

今回の合宿について不明な点・ご質問等があれば上村までご連絡ください。

湯河原ライフセービングクラブ facebook 始めました！！  
練習会の様子や様々な情報を発信していきます！！  
フォロー、いいね！お待ちしております☆