

2018年 春のトレーニングキャンプ in 山中湖 日程表

	5月2日(水)	5月3日[木・憲法記念日]	5月4日(金・みどりの日)	5月5日[土・こどもの日]	5月6日(日)
起床	前泊[宿泊のみ]	6時30分	6時30分		6時30分
朝練		朝練(各自、自由参加)	朝練(各自、自由参加)	朝練(各自、自由参加)	朝練(各自、自由参加)
朝食			7:30 朝食後、オリエンテーション ○参加受付開始		7:30 朝食後、オリエンテーション
午前練		○参加受付開始 10:00～	9:30～ グループ別 山中湖一～二周走	□For忍野LSD□ 9:30:出発 花の都公園 忍野角谷豆腐店 経由 『忍野八海』 お弁当をご用意します。 復路同じコースです。 外回りもできます。 宿舎到着15:00予定	9:30～ グループ別 山中湖一～二周走
昼食		12:00	12:30 バーベキュー		12:00
午後練		15:00～ グループ別 山中湖一～二周走			荷物整理 清掃 解散
夕食		18:30	18:30	18時30分	
夜	前泊受付 ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	
就寝	22:30(厳守)	22:30(厳守)	22:30(厳守)	22:30(厳守)	

☆Ⅰ 5月3日[木]朝からの参加を想定し、予定を組みました。皆様のご都合にあわせ、前泊・延泊・途中参加が可能です。

☆Ⅱ 参加受付は、到着後随時行います。

☆Ⅲ 午前のトレーニング後のシャワーは可能です。[シャワー料金¥110.-]

☆Ⅳ 夕食時、食堂での飲酒はお控え下さい。

☆Ⅴ 天候等によりトレーニング内容を変更します。