

Schedule
スケジュール

1st. day 10月15日 sat.

8:40	葛西道場稽古（合宿参加者の出席は任意・運動着でも可）
10:15	葛西道場稽古終了
10:40	葛西道場出発（運動着でも可）
11:40	東京スポーツ文化館到着・現地集合と合流
12:00	昼食 バイキング
13:00	昼食終了 熱帯植物館見学 第5福竜丸見学
14:00	マルチスタジオAとCへ移動→ 稽古（運動着）
16:45	稽古終了 → チェックイン
17:15	夕食 バイキング → 自由時間
18:30	サブアリーナ集合 → ミーティング・プール諸注意
18:50	プールへ移動
19:00	プール
21:00	プール終了 シャワー 各部屋へ
21:10～	入浴 歯磨き 就寝準備
21:30	消灯・就寝

Schedule
スケジュール

2nd. day 10月16日 sun.

05:45	起床
06:15	集合 → 型・ランニング（運動着・シューズ）
07:15	朝食 バイキング
08:00	荷物まとめ・部屋掃除
09:20	チェックアウト → マルチスタジオBとCへ移動
09:30	稽古（空手着）
11:30	稽古終了 → トレーニング&レクリエーション
12:30	レクリエーション終了 掃除 撤収
13:00	昼食 バイキング
14:00	東京スポーツ文化館出発 帰路へ
15:00	葛西道場到着 解散
	（道場到着時間は当日ブログにて、 随時お知らせいたします。）
15:30～	葛西道場稽古 試合練習
16:35～	葛西道場稽古 中級クラス
17:25～	葛西道場稽古 幼児&初級クラス