

Baggage 持ち物

- ①空手着 ②サポーター類
- ③運動靴 ④歯磨きセット
- ⑤保険証コピー ⑥タオル
- ⑦着替え ⑧ビニール袋
- ⑨体操服・運動着

⑩スイカ・パスモ（注：往復電車賃分、チャージ残高ご確認の上）

⑪水筒・ペットボトル（練習ごとに中身を入れ替えます。）

※レストラン・宿泊室の水がナノウォーターです。

⑫プール用具 水着・キャップ（必須）

ロッカー用小銭（10円or100円返却式）

合宿中はお金を使うことはありませんので、現金はロッカー用小銭で最低限にしてください。貴重品は持ってこないでください。

城東葛西支部 春季合宿

2024年4月1日(月)～4月2日(火)

江東区夢の島：BumB東京スポーツ文化館

location 場所



東京都江東区夢の島2-1-3

Lodge 合宿について

- ・お互いに協力しましょう。
- ・お話を良く聞きましょう。
- ・施設のルールを守って規律をもって行動しましょう。