

Schedule
スケジュール

1st. day 4月 1日 mon.

9:00	葛西道場稽古（合宿参加者の出席は任意・運動着でも可）
10:00	葛西道場稽古終了
10:35	葛西道場出発（運動着でも可）
11:45	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 レクリエーション
13:30	稽古
16:00	レクリエーション
17:00	レクリエーション終了 → チェックイン（プール準備）
18:00	夕食 バイキング
19:00	プール
20:30	プール終了
20:40	シャワー 各部屋へ
21:00～	入浴・歯磨き・就寝準備
21:30	消灯・就寝

Schedule
スケジュール

2nd. day 4月 2日 tue.

06:00	起床
06:30	集合 → 型・ランニング（運動着・シューズ）
08:00	朝食 バイキング
08:50	荷物まとめ・部屋掃除
09:00	チェックアウト → マルチスタジオBへ移動
09:15	稽古 → トレーニングレクリエーション
11:40	レクリエーション終了 掃除
12:00	昼食 バイキング
12:55	熱帯植物園 第5福竜丸見学
14:00	東京スポーツ文化館出発 帰路へ（現地解散お迎え）
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。）
16:50～	葛西道場稽古 初級クラス
17:50～	葛西道場稽古 幼児クラス
18:40～	葛西道場稽古 試合クラス