

予定日程

1日目 7月31日(日)	2日目 8月1日(月)	3日目 8月2日(火)
8:45 参加者集合・出発	7:00 起床	7:00 起床
9:24 JR高槻駅より乗車	7:20 早朝ランニング	7:20 早朝ランニング
10:58 JR篠山口駅到着 送迎バスにて宿泊施設へ	7:40 朝食	7:40 朝食
11:40 宿泊施設到着 昼食(持参、もしくは道中購入)	ストレッチ&陸上トレーニング	ストレッチ&陸上トレーニング
ストレッチ&陸上トレーニング	9:30 午前練習開始	9:30 午前練習開始
14:00 練習スタート	11:30 午前練習終了	11:30 午前練習終了
16:00 練習終了 自由行動	12:00 昼食	12:00 昼食
18:00 夕食	14:00 午後練習開始	13:00 合宿ノート記入
19:30 ミーティング	16:00 午後練習終了	14:40 宿泊施設出発
20:30 入浴・合宿ノート記入	17:30 ミーティング	15:12 JR篠山口駅乗車
21:30 就寝	18:30 夕食	16:43 JR高槻駅到着
	19:30 花火	17:00 アイランド到着・解散
	20:30 入浴・合宿ノート記入	
	21:30 就寝	

練習時間は**合計8時間!!**みっちり練習しましょう!!

水中練習だけではなく、水泳に活用できる陸上トレーニングとストレッチもしっかり行います!!ストレッチはしっかり覚えて家でも実行することで

パフォーマンス能力が格段にアップします

日程:7月31日(日)~8月1日(火) 2泊3日

場所:兵庫県丹波篠山VIPアルパインローズビレッジ

対象:本科生B級以上

交通:JR高槻駅から電車にて

参加費:26,000円 ※交通費別途

交通費:小学生1,500円 中高生3,000円 ※当日ご持参いただき各自購入

募集定員:25名(5月31日時点で14名以下の場合中止)

担当:川端



……受付について……

5月15日(日)13時より電話受付開始

受付初日は電話受付のみとし、予定定員に達していない場合は16日(月)より電話・フロントにて受付させていただきます。5月31日(火)時点で14名以下の場合中止とさせていただきます。その際はこちらからご連絡をさせていただきますのでご了承ください。

①お申込みは1回線4名までの予約となります。②電話がつながった方から先着順となります。

③キャンセル待ち多数となった時点で予約を終了させていただきます。

④ご入金、お申込用紙の記入は実施決定後の6月2日~6月12日の期間でお願い致します。(6月1日は休館日となります)その際に印鑑をご持参下さい。期限を過ぎますと無効となります。ご入金は保護者の方が直接アイランドへお越しください。