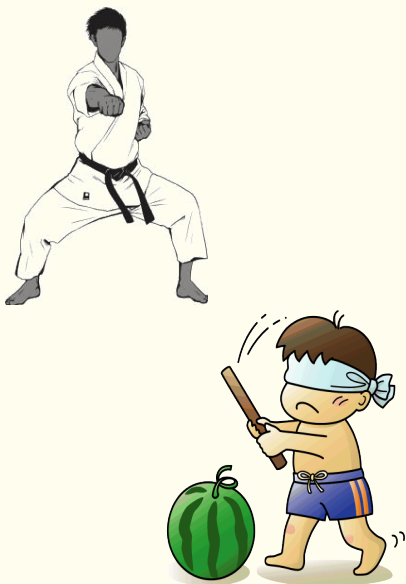


2nd. day 7月27日Sat.

Schedule スケジュール

05:30	起床
05:50	集合 (駐車場)
06:00	稽古 帯別 (マラソン)
07:30	終了
08:00	朝食 (1F大食堂)
09:30	集合 (駐車場)
10:00	稽古 (体育館)
11:30	終了
12:00	昼食 (1F大食堂)
13:30	集合
14:00	稽古 (体育館)
15:30	終了
	少年部: スイカ割 入浴・自由時間
18:00	夕食 (1F大食堂)
19:00	少年部懇親会 (ビンゴゲーム)
20:00	一般部懇親会 (1F大食堂)
21:00	少年部 消灯
22:30	消灯



MEMO

あいさつはしっかりおおきなこえで

「押忍」おす

れいぎをたたくすれば

みんながたのしいおもいでになる

1st. day 7月26日Fri.

Schedule スケジュール

08:30	出発 (各道場で異なります)
	常磐道 友部サービスエリア 休憩
11:00	宿舎到着予定
	班分け・部屋割り・昼食(各部屋)
12:30	黒帯ミーティング(支部長)
13:30	集合 (駐車場)
14:00	稽古 (体育館)
15:30	終了
	入浴・自由時間
18:00	夕食 (1F大食堂)
	入浴・自由時間
21:00	少年部 消灯
22:30	消灯

真極

夏合宿のしおり

郷田道場・

東京城東北千住支部

合同合宿

期間 令和元年

7月26日～28日



Lodge 夏季合宿について

期間：令和元年7月26日(金)～7月28日(日)

場所：茨城県那珂市「北投の湯 なか健康センター」

茨城県那珂氏菅谷 1 - 2 4

北投の湯
なか健康センター

Baggage 持ち物

- 保険証のコピー
- 空手着(上・下・帯)、サポーター(脛・拳)
- 1日目の昼食(捨てる容器、もしくはおにぎり等)
- ジョギングシューズ、帽子(稽古中にかぶる場合もあり)、水筒(氷が入れられる広口で保冷用が望ましい)、汗拭きタオル
- プールの用意(水着・サンダル・ゴーグル・水泳キャップ・バスタオルなど)
- 着替え(部屋着・パジャマ・下着)、洗面用具、ゴミ袋(スーパーの袋など) ※シャンプー・石鹸は施設のものがあります。
- 持ち物には必ず名前をしっかりと書いて下さい

3rd. day 7月28日Sun.

Schedule スケジュール

05:30	起床
05:50	集合 (駐車場)
06:00	稽古 帯別 (駐車場)
07:30	終了
08:00	朝食 (1F大食堂)
09:20	集合 一般部：駐車場 少年部：プール
09:30	一般部稽古 帯別 (駐車場)
10:40	終了 一般部：稽古 少年部：プール
	清掃・帰宅準備
11:40	昼食 (1F大食堂)
12:20	集合 (駐車場)
12:40	出発
14:30	各道場到着予定
～ 15:00	解散



MEMO

- ・わすれものをしないように
 - ・ゴミがおちていないか
- もういちどかくにんしよう