

# 白幡フットボールクラブ合宿日程表



期 日	時 間	行 事
8/10 (土)	11:30	横芝光町・白磯 集合
	11:45	昼食
	12:45	白磯出発
	13:00	練習
	16:00	宿舎
	16:15	合宿中についての注意
	16:30	風呂
	18:00	夕食
	19:00	ミーティング
	22:00	消灯
8/11 (日)	6:45	起床
	7:00	散歩・体操
	7:30	朝食
	9:00	練習
	12:00	昼食
	13:00	練習
	17:30	風呂
	18:30	夕食
	19:30	ミーティング&個人練習
	22:00	消灯
8/12 (月)	6:45	起床
	7:00	散歩・体操
	7:30	朝食
	9:00	練習
	12:00	昼食
	13:00	砂浜練習
	15:00	海予定
	17:00	風呂
	18:00	夕食(野外バーベキュー)
	19:00	ミーティング・花火大会
22:00	消灯	
8/13 (火)	6:45	起床
	7:00	散歩・体操
	7:30	朝食
	9:00	練習(紅白戦)
	12:30	昼食
	13:30	現地解散

## 持ち物

・着替え・下着(多めに)、ジャージ、スパイク、脛当てボール、トレーニングシューズ(ランニングシューズ)練習着、ユニホーム、サンダル、帽子、タオル、ノート筆記用具、常備薬、保険証(任意)、その他

## 注意

○初日の弁当(捨てられる容器で)  
持ち物には、必ず名前をつける

現地集合です

移動は宿舎からのバスです。

初日は、宿に荷物を置いて、弁当を食べた後に練習の用意をして、グラウンドへ移動し練習開始。

天候を見て、砂浜ランニング(駅伝)等を行います。  
海にも入る予定でいます。

宿泊場所 : 木戸浜 白磯

住所 〒283-1726

山武郡 横芝光町 木戸 9629-6

Tel 0479-84-0920

練習場所予定 白磯サッカー場

## 緊急連絡

携帯 石井 090-7824-2545