

# 白幡フットボールクラブ合宿日程表



期 日	時 間	行 事
8/14 (木)	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
8/15 (金)	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
8/16 (土)	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
	14:30	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	
	22:00	消灯
8/17 (日)	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(下着、タオル等も含めて)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、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 白磯サッカー場

## 緊急連絡

携帯 石井 090-7824-2545