

# 白幡フットボールクラブ合宿日程表



期 日	時 間	行 事
8/8 (土)	9:40	白磯サッカー場集合
	10:00	練習
	12:00	昼食
	13:00	練習
	16:40	宿舎
	16:45	合宿中の注意・部屋移動
	17:00	風呂
	18:30	夕食
	20:00	ミーティング
	22:00	消灯
8/9 (日)	6:45	起床
	6:50	散歩・体操
	7:15	朝食
	9:00	練習
	12:00	昼食
	13:00	練習
	17:00	風呂
	18:30	夕食(野外バーベキュー)
	20:00	ミーティング
	22:00	消灯
8/10 (月)	6:45	起床
	6:50	散歩・体操
	7:15	朝食
	9:00	練習
	13:00	宿舎 昼食
	14:00	現地解散

## ※ 持ち物

- ・着替え・下着、ジャージ、スパイク
- レガース、ボール、トレスュー(ランシュー)
- 練習着、帽子、タオル(多めに)、マスク
- ノート、筆記用具、歯ブラシセット、コップ
- 洗剤、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)

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

石井 携帯

090-7824-2545