

白幡フットボールクラブ合宿日程表



| 期 日 | 時 間 | 行 事 |
|-------------|-------|----------------|
| 8/13 (金) | 9:00 | リソルの森第2グラウンド集合 |
| | 9:00 | 練習 |
| | 12:00 | 昼食 |
| | 13:00 | 練習 |
| | 17:15 | 宿舎 |
| | 17:20 | 合宿中の注意・部屋移動 |
| | 17:30 | 風呂 |
| | 18:30 | 夕食 |
| | 20:00 | ミーティング |
| | 22:00 | 消灯 |
| 8/14 (土) | 6:30 | 起床 |
| | 6:40 | 散歩・体操 |
| | 7:15 | 朝食 |
| | 9:00 | 練習 |
| | 12:00 | 宿舎 昼食 |
| | 13:00 | 練習 |
| | 17:30 | 風呂 |
| | 18:30 | 夕食 |
| | 20:00 | ミーティング |
| | 22:00 | 消灯 |
| 8/15 (日) | 6:30 | 起床 |
| | 6:40 | 散歩・体操 |
| | 7:15 | 朝食 |
| | 9:00 | 練習 |
| | 12:00 | 宿舎 昼食 |
| | 17:00 | 現地解散 |

※ 持ち物

- ・下着、ジャージ、スパイク、レガース、ボール
- ・トレシュー(ランシュー)、室内履き(体育館用)
- ・サンダル、着替え、練習着、帽子、水着セット
- ・タオル類、マスク、ノート、筆記具、常備薬
- ・歯ブラシセット、名前の書いたコップ
- ・ハンガーや洗濯バサミなど(洗濯物を干す道具)
- ・その他自分で必要と思うもの

★ 注意

- ・下着も含めて全ての持ち物に名前を書いて下さい
- ・初日の昼食弁当(捨てられる容器で)
- ・洗剤は施設でも用意してます

宿泊場所：リソルの森スポーツロッジ

住所 〒297-0201

長生郡 長柄町 上野 521-4

Tel 0475-35-3333

練習場所 リソルの森 第2グラウンド