

白幡フットボールクラブ合宿日程表



期 日	時 間	行 事
8/11 (金)	9:00	リソルの森第2グラウンド集合
	9:30	練習
	12:00	昼食
	13:00	練習
	16:30	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
8/12 (土)	6:30	起床
	6:40	散歩・体操
	7:15	朝食
	9:00	練習
	12:00	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
8/13 (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
	13:00	練習
	17:00	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、マスク、ノート
- 筆記用具、歯ブラシセット、洗剤、常備薬
- 名前の書いたコップ、その他

★ 注意

- 初日の昼食弁当(捨てられる容器で)
- 持ち物(下着等も含)には名前を記入

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