

**Team Uchiyama 2009年夏合宿in野尻湖 日程表**

一期	08月14日(金)	08月15日(土)	08月16日(日)	08月17日(月)	08月18日(火)	08月19日(水)	
二期	08月20日(木)	08月21日(金)	08月22日(土)	08月23日(日)	08月24日(月)	08月25日(火)	08月26日(水)
6:30		起床	起床	起床	起床	起床	起床
7:00		朝のトレーニング(自由参加)	朝のトレーニング(自由参加)	朝のトレーニング(自由参加)	朝のトレーニング(自由参加)	朝のトレーニング(自由参加)	朝のトレーニング(自由参加)
8:00		朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
9:30		午前のトレーニング	午前のトレーニング	午前のトレーニング	午前のトレーニング	午前のトレーニング	午前のトレーニング
12:00							
12:30	午後集合	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
13:00	受付開始					※一期最終日 ※荷物整理 ※解散	荷物整理 解散
15:00	午後のトレーニング	午後のトレーニング	午後のトレーニング	午後のトレーニング	午後のトレーニング	午後のトレーニング	
17:30							
18:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食	
19:30	事前準備	合宿打ち合わせ	ミーティング	ミーティング	ミーティング	ミーティング/打ち上げ	
22:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

※宿舎到着後、速やかに参加手続き(保険加入申し込み書への記入・参加申し込み書の提出)をおとり下さい。参加費は、到着日の夕食後にお支払い下さい。  
 ※食事は時間厳守で食堂にお集まり下さい。食事後、トレーニング等の連絡をさせていただきます。  
 ※トレーニング後の入浴は随時可能です。(清掃時を除く)