

2017年 春のトレーニングキャンプ in 山中湖 日程表

	5月2日（火）	5月3日〔水・憲法記念日〕	5月4日（水・みどりの日）	5月5日〔金・こどもの日〕	5月6日（土）
起床		6時30分	6時30分		6時30分
朝練		朝練（各自、自由参加）	朝練（各自、自由参加）	朝練（各自、自由参加）	朝練（各自、自由参加）
朝食			7:30 朝食後、オリエンテーション ○参加受付開始		7:30 朝食後、オリエンテーション
午前練		○参加受付開始 10:00～	□For忍野LSD□ 9:30:出発 花の都公園 忍野角谷豆腐店 経由 『忍野八海』 お弁当をご用意します。 復路同じコースです。 外回りもできます。 宿舎到着15:00予定	9:30～ グループ別 山中湖一～二周走	9:30～ グループ別 山中湖一～二周走
昼食		13:00 昼食はバーベキューです。		12:00	12:00
午後練		15:00～ グループ別 山中湖一～二周走		14:00～ グループ別 山中湖一～二周走	14:00～ グループ別 山中湖一～二周走 各自の参加日程にて 荷物整理後解散
夕食		18:30	18:30	18時30分	
夜	前泊受付 ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	ミーティング (コーヒー・紅茶) (日本酒・焼酎) (ウイスキー・ワイン)	
就寝	23:00(厳守)	23:00(厳守)	23:00(厳守)	23:00(厳守)	

☆Ⅰ 5月3日〔火〕朝からの参加を想定し、予定を組みました。皆様のご都合にあわせ、前泊・延泊・途中参加が可能です。

☆Ⅱ 参加受付は、到着後随時行います。

☆Ⅲ トレーニング後の入浴・シャワーは随時可能です。〔シャワー料金¥100.-〕

☆Ⅳ 夕食時、食堂での飲酒はお控え下さい。

☆Ⅴ 天候等によりトレーニング内容を変更します。