

## 参考資料 2015年夏合宿タイムテーブル

### 8月1日（土）1日目

- 7:00 狛江道場生、狛江道場集合、7:15出発
- 7:15 祖師谷道場生、祖師谷道場集合、7:30出発
- 7:45 三茶道場生、三茶道場集合、8:00出発
- 10:00 ニューウェルサンピア沼津到着 到着後は「伊豆」へ
- 10:30 合宿開所式 スタッフ紹介 合宿Tシャツ配布  
各自昼食 弁当持参者は伊豆 他は1F ラウンジ、2F レストラン（11時半オープン）利用可能（実費）、昼食後自由 男性着替えは体育館 女性着替えは「十国」
- 13:00 稽古1部開始 体育館全体基本稽古 大澤佳心セミナー コース別選択稽古
- 17:00 稽古終了 部屋割り後各自お部屋へ 各部屋で鍵の管理者を決める 入浴可
- 18:30 夕食 「富士の間」にて 夕食後、入浴可
- 20:00 永吉選手、大澤選手トーク会 質疑応答コーナー 「駿河」にて（名札着用）
- 22:00 終了 全員で片付け、後自由 入浴は24時まで
- 23:00 消灯 2次会希望者は326号室へ ※基本的に各部屋は就寝のみ  
**※321号室には他のお客さんがいるので、騒がないように注意**

### 2日（日）2日目

- 5:30 起床
- 5:45 道着着用で宿舎前に集合 ※水分補給を行ってください 雨天時体育館
- 6:00 稽古2部開始 全体基本稽古、ランニング、ダッシュ他
- 7:00 稽古終了 朝食開始時刻 三茶、狛江7:30 祖師谷、東大和7:45  
田無、昭島8:00 朝食が遅い道場は先に部屋の片付け
- 7:30 朝食 場所「レストラン及び天城」
- 8:30 部屋片付け 道着に着替え（男性は部屋または体育館、女性は「十国」）  
:50 体育館にて鍵の返却 真銅まで
- 9:00 稽古3部開始 全体準備運動、基本稽古 コース別選択稽古、全体スパーリング
- 11:00 稽古終了
- 12:00 昼食 場所は当日
- 13:00 自由時間または稽古4部（各自選択） 昇段1級見極め、全体スパーリング、自主トレ 自由時間の方はプール可（有料、各自で支払い大人840円、子供410円）
- 14:30 稽古終了  
合宿閉所式 自由時間の方も集合 アンケート記入
- 15:30 点呼、バス乗車 出発
- 17:30 三茶道場 到着 解散
- 18:30 狛江道場 到着 解散