

# 極真館 2013年 夏合宿予定表 (蓮田支部 16班)

7/27(土)~29(月)

日 時	27日(土)	28日(日)	29日(月)
6:00		起床 6:50白鳳集合	起床 6:50白鳳集合
7:00		朝食(白鳳)	朝食(白鳳) 部屋の荷物移動
8:00	久喜駅西口「カラオケマック前」 8:30集合、9:00出発(時間厳守)	8:45体育館集合	男子:大宙、女子:ゲームコーナー 8:45体育館集合
9:00		稽古開始	稽古開始
10:00			
11:00	SAにて昼食	11:30稽古終了、班毎写真撮影	稽古終了
12:00	到着予定 入館	12:30昼食(白鳳)	大宙集合 12:20解散式、弁当配布
13:00	13:20水上体育館集合	13:30ホテル中庭集合、プール用意	バスへ移動、出発
14:00	全体稽古	レクレーション	
15:00	15:30稽古終了、全体写真撮影	15:30終了	久喜駅西口到着予定 15:00~16:00頃
16:00	入浴(部屋風呂利用)	16:40入浴(露天風呂天煌)	
17:00		17:00入浴終了(部屋風呂利用可)	
18:00	18:30夕食(白鳳)	18:00夕食(白鳳)	
19:00	19:40大宙集合		
20:00	廣重副館長講話	班ミーティング(部屋ごとに)	
21:00	班ミーティング(部屋ごとに)	消灯	
22:00	消灯		

注:一般客がいますので風呂等騒がないように。館内では必ず靴を履くこと。素足での移動は厳禁です。

予定は変更になる場合があります。指示を聞き逃さないように。みんなで協力し有意義な合宿にしましょう。

宿泊ホテル 「松乃井」 群馬県利根郡みなかみ町湯原551 0278-72-3200

見山先生携帯 090-3064-5391