

## 2024 少年部秋合宿☆スケジュール

11/23(土)		
10:00	少年部クラス	クラス練習
11:25	少年部クラス 終了	休憩・自由時間
11:55	昇級審査会	受検者:受検、受検しないメンバー:サポート&お手伝い
14:00	昇級審査会 終了	休憩・自由時間
14:30	ジムトレ	(岡澤 一 館長)
15:15	ラントレ	大船高校の山登り、階段ダッシュ、タイヤトレ(岡澤 一 館長)
17:30	道場戻る・休憩	
18:00	サンドバグトレ	(岡澤蹴太 指導員)
19:00	夕食・休憩	かつ丼 ほっともつと
20:00	シャワータイム	自由時間
21:00	ミーティング	チャンピオンに成るために
		(三留大征 指導員、菱伊里緒 師範代、岡澤蹴太 指導員)
22:30	就寝	男女カーテンで仕切ります(石井正弘 コーチ)。
	見回り警備	(芹澤 薫 師範)
11/24(日)		
5:00	起床	(芹澤 薫 師範)
5:30	ストレッチ	
6:00	公園 型	
6:30	ラントレ	
8:00	朝食	パン モンタボー
		渡邊明日香さん出発予定(大会出場)
10:00	解散	東京都大会へ見学へ行かないメンバー解散
10:00	東京都大会へ出発	見学して技の研究
12:30	昼食	唐揚げ弁当 フレンズ
18:00	大船道場 解散	予定

- \* 緊急連絡先:0467-46-6869 道場
- \* 体調の悪いお子様はご遠慮頂く事、体調不良のお子様はお迎えに来て頂く場合もあります。
- \* 保険入会しております。補償は大会と同じ、家を出た時からご帰宅されるまでが補償されます。