

競歩 飯田夏季トレーニング合宿

日 程：平成 30 年 8 月 14 日(火)～18 日(金) 4 泊 5 日

宿 舎：サザンクロスイン飯田

〒395-0003

長野県飯田市上郷別所 1425-6 TEL： 0265-52-1117 FAX： 0265-49-8417

引率指導：内田智子(至学館大学)

費 用：21,360 円(宿泊費・食費(昼, 夕)・施設使用料 1 泊分 5,340 円)

備 考：朝練習前の補食および朝食は各自で用意すること

体育館シューズを持参すること

保険証の写しを持参すること

	8 月 14 日(火)	8 月 15 日(水)～17 日(金)	8 月 18 日(土)
A M		5:00 朝練習 30 分 jog 又は S.T. 5:30 朝食(各自) 8:30 午前練習	5:00 朝練習 30 分 jog 又は S.T. 5:30 朝食(各自) 8:30 午前練習
P M	14:30 集合：飯田駅  16:00 午後練習  18:00 入浴 19:00 夕食 ミーティング 22:00 就寝	12:00 昼食  16:00 午後練習  18:00 入浴 19:00 夕食 ミーティング 22:00 就寝	12:00 昼食 14:00 解散：伊那八幡駅

※日程は当日の天候や練習状況によって変更があります。

<問い合わせ・申込>

〒474-8651 愛知県大府市横根町名高山 55 至学館大学陸上競技部 内田智子

Tel 0562-46-1292 (内線 566)・Fax 0562-44-1313

携帯電話 090-1415-9006 (※当日の緊急時の連絡先)

E-mail [tuchida@sgk.ac.jp](mailto:tuchida@sgk.ac.jp)

上記 E-mail に、参加期間・氏名・年齢・所属・性別・所属先住所電話 FAX (e メールアドレスあれば記入) を明記の上、7 月 14 日 (土) までに送信して下さい。