

7月14日 (土)		7月15日 (日)	
時間帯	内容	時間帯	内容
		5:00	起床
		5:30 ~ 6:45	稽古 (武道場) / 筋トレ・型稽古 ☆…筋トレの際、床が硬いため、厚手のタオルをご用意ください。
		7:00	朝の集い (掲揚台前)
		7:30 ~ 8:30	朝食 清掃 (清掃分担表による)
		8:30	までに荷物を部屋から出す 男 : 部屋未定 女 : 部屋未定
1:00	集合 (2階武道場)	8:40	清掃チェック 各部屋ごと1名、立ち会い必要
1:00	オリエンテーション ☆…施設使用の説明		
3:00 ~ 4:45	稽古 (武道場) / 基本・移動稽古 ☆…基本、移動稽古の意味と稽古方法	9:30 ~ 11:30	稽古 (武道館) / 組手稽古 ☆…顔面を意識した組手稽古への変更 (説明と稽古方法)
6:00 ~ 7:00	夕食 / お風呂	12:00 ~ 1:00	昼食
8:00 ~ 9:00	師範会議 (会議室 : 確定次第お知らせします)	1:00	解散式・各表彰式 (武道場) ☆…表彰 (対象者) と 記念品 (参加者全員) 贈呈
10:00	消灯		<u>※ 体育館入口にもシャワー室があります。</u>

(留意事項)

稽古・食事(バイキング方式)・入浴などは、各部屋単位での移動・行動願います。
各部屋が少年部のみにならないように、ご協力をお願い申し上げます。

シーツは夕食後、[高見道場分のシーツ]をお取下さい。

入浴は、午後6:00~9:30 までに部屋ごとにお入り下さい。

消灯後、午後10:00~午前6:00まで施設内外の入退はできません。

15日(日)、午前8:40に清掃チェックがあります。各部屋1名は立ち会うこと。

合宿中の飲酒は禁止です。

稽古中の病気、ケガ防止のため、水分、厚手のタオルを必ず各自ご用意ください。

予定等に変更が生じた場合は、道場責任者から参加者へご連絡申し上げます。

また、高見空手ホームページ、メルマガでもご確認いただけます。