

4月13日 (土)		4月14日 (日)	
時間帯	内容	時間帯	内容
	注意事項 ○早朝稽古は、運動靴が必要です。 ○保険証コピーを持参。	5:45	起床 駐車場に移動
		6:15 ~ 7:30	早朝稽古 / 棒型「風神」 ○普段着での稽古
		7:30 ~ 8:30	朝食
		9:15	までに移動。
		9:30 ~ 12:00	最高範士稽古 ◎自衛術・武器術等 ・年齢に応じた体力づくり ・年齢に応じた稽古方法 棒とトンファーの組打ち型
2:00	集合 (一本松国民体育館)		
2:10	稽古 準備 ○女性は、女子更衣室を利用 します。 ○男性は、2Fを利用しても可。		
2:30 ~ 4:30	壮年部審査 / 基本・移動ほか ※審査終了後写真撮影 宿泊場所へ移動 入浴等		(一本松国民体育館) (途中でトイレ休憩等あり) ※解散前に写真撮影
6:30 ~ 8:00	夕食 / 交流会 ※解散前に写真撮影	12:00 ~ 13:30	昼食及び交流会 昼食(お弁当を用意します。) 解散式、おつかれさまでした。
8:00 ~ 9:00	入浴も可(時間の確認が必要)		<u>※ 解散後、愛南町のお店等、 ご利用ください。</u>
10:00	消灯 各自の判断におまかせ。		

(留意事項)

入浴は、時間の確認をしておいてください。

消灯後、午後10:00～午前6:00まで施設外の入退出はできません。

稽古中の水分補給は、各々スポーツドリンクを用意し各自で行って下さい。

体育館玄関前に自動販売機があります。

集合・解散時間の変更はありませんが、

セミナー当日までに稽古時間・内容・稽古場所が変更する場合があります。

遅れてくる参加者は、ご注意下さい。