

NPO法人わ

トライアスロンアカデミー福島選手

および参加者 各位

## 平成28年度 スイム合宿開催について

1. 日 時 平成29年1月21日(土)～1月22日(日)(1泊2日)
2. 場 所 (1) 宿舎 あづま総合運動公園  
〒960-2158 福島県福島市佐原字神事場1番地  
TEL: 024-593-1111 FAX: 024-593-1114
- (2) 集合場所 あづま運動公園駐車場
- (3) 集合日時 21日 9時40分
- (4) 解散日時 22日 15時15分
- (5) 合宿費 2,000円(1泊3食、補食等含む)  
\*21日昼食のみ自己負担
- (6) 準備物 水泳用具一式、ランニング用品一式  
\*バイク必要なし

### 3. スケジュール

28年度 冬季スイム合宿スケジュール		
	21日(土)	22日(日)
6:00		起床
7:00		朝食:7:00
8:00		
9:00	集合:あづま運動公園週駐車場 9:40	チェックアウト*荷物は車に運ぶ スイム③9:00～11:00
10:00	スイム①10:00～12:00	
11:00		
12:00	昼食	昼食
13:00	チェックイン	スイム③13:00～15:00
14:00		
15:00	ラン:14:30～16:00	解散:15:30
16:00		
17:00	スイム②16:30～18:30	
18:00		
19:00	夕食	
20:00	ミーティング+勉強	
21:00		
22:00	就寝 22:00	
23:00		
練習時間	スイム4h ラン1h	スイム4h

(合宿責任者 NPO法人わトライアスロンアカデミー福島代表 蓮沼哲哉 090-2957-2153 )