

# しおり

◆RAC 夏合宿 in 石川県◆

2013/09/09~12



## ★夏合宿の概略★

1 実施日 平成 25 年 9 月 9 日(月)～12 日(木) 3 泊 4 日

2 宿 舎 たがわ龍泉閣  
〒923-1245

石川県能美市辰口町 20 番地 TEL0761-51-2111

3 競技場 物見山陸上競技場  
石川県能美市来丸町ワ 50 TEL0761-51-6460

4 行 程 9 月 9 日(月) 6:30 京都駅八条口集合・出発  
11:30 宿泊先到着  
昼食はお弁当が出ます。  
13:30 練習開始  
17:00 練習終了  
19:30 夕 食

9 月 10 日(火) 7:30 朝 食  
9:00 午 前 練(海)

※海か競技場練習かは前日夕食時に確認

12:00 昼 食(お弁当)  
※海へ行く人は少し遅くなります  
13:30 午 後 練  
17:00 練習終了

9 月 11 日(水) 7:30 朝 食  
9:00 午 前 練  
12:00 昼 食(お弁当)  
13:30 午 後 練  
17:00 練習終了  
18:30 夕 食+飲み会

9 月 12 日(木) 7:30 朝 食  
9:00 出 発  
10:00 金 沢 駅 到着後 自由行動  
17:40 金 沢 駅 集合  
22:30 京都駅八条口到着

## ★合宿中の注意等★

### 1 全体

①当日緊急で欠席等がある場合、合宿係（田中悠登、大久保泉美のどちらか）に必ず連絡を入れてください。

②とにかく楽しみましょう＼(^o^)/

### 2 宿泊先について

①部屋設備・備品

テレビ、電話、湯沸かしポット、お茶セット、冷蔵庫、ドライヤー、ズボンプレスサー(貸出)、洗浄機付トイレ、石鹸(液体)、ボディ

ーソープ、リンスインシャンプー、シャンプー、リンス、ハミガキセツト、カミソリ、シャワーキャップ、くし、タオル、バスタオル、浴衣、スリッパ、湯沸かしポット(貸出)、金庫

※今回は合宿で利用するためもしかしたらないものがある可能性がありますので最低限準備していくことをお勧めします。

## ②洗濯

宿泊先から5分ほどの所にコインランドリーがあります。

## 3 海について

2日目、海に行きますが参加は自由です。時期的に海水浴はできないと思います。水着を持ってくるかどうかは自己判断をお願いします。

## ★周辺地図等★

宿泊先 競技場



金沢駅周辺 構内

