

DAY 1

- 8:30 受付終了・開会式
- 9:00～11:30 練習・クラス内トーナメント
- 11:40～12:40 昼食
- 13:00～15:30 練習・クラス内トーナメント
- 15:40～17:00 クールダウン(スイカ割り)
- 17:10～17:30 バスで移動 
- 18:00～19:00 夕食
- 19:00～20:00 入浴・自由時間
- 20:10～21:00 ミーティング
- 21:30 就寝

DAY 2

- 6:30 起床
- 7:00～8:00 朝食
- 8:10～8:40 バスで移動
- 9:00～11:30 練習・クラス内トーナメント
- 11:40～12:40 昼食
- 13:00～15:00 練習
- 15:00～16:30 クラス内トーナメント
- 16:30 閉会式・解散



持ち物リスト

- | | | |
|---------------------------------|------------------------------------|--|
| ☐ 移動用バック | ☐ 下着類 | ☐ テニスシューズ又は運動靴 |
| ☐ 練習着一式 | ☐ 移動着(ジャージ) | ☐ 常備薬(普段飲んでいる薬) |
| ☐ 水筒 | ☐ タオル | ☐ 保険証のコピー |
| ☐ 汗拭きタオル | ☐ パジャマ | ☐ 筆記用具・ノート |
| ☐ ラケット | ☐ 洗面用具 | |

注意事項

- **必ず全ての持ち物にフルネームでお名前を記入してください。**
- 練習着一式・タオル・下着類などは練習回数を考慮してご用意をお願いいたします。
- 水筒は初日の練習に必要な分だけご用意ください。2日目のお飲み物はこちらでご用意いたします。
- 宿泊先にはタオル・歯ブラシ・ボディーソープ・シャンプー・リンスの用意がございます。
- ゲームなど個人で遊ぶものは禁止です。
- お小遣いは親御様の判断で持たせてください(宿泊先での飲み物代など)
- 1日目の昼食～2日目の昼食(計4食)までこちらでご用意いたします。

関連施設情報

BumB 東京スポーツ文化館 江東区夢の島 2-1-3 TEL03-3521-7321