

2019 NOWS and BIGSWIM 宇佐美春合宿

平成31年4月6日(土)～7日(日)

指 導	中村康英		
参加費	12,000円		(宿泊・夕朝食込み・交通費除く)
	日帰り	7,000円	
会 場	宇佐美スイミングクラブ	伊東市宇佐美桑原1232	0557-47-2152
宿 泊	宇佐美温泉 「のざき」	伊東市宇佐美1650-3	0557-48-8159
集 合	11:00	JR伊東線 宇佐美駅 改札口出たところに集合、徒歩で宿に向かいます。	
日 程	4月13日	(お昼は各自で用意したお弁当を食べます。)	
	11:10	「のざき」到着	
	11:20～11:50	お昼ご飯	
	12:00～13:00	座学	
	13:30～15:40	プールで実技	3コース
	16:00～16:30	水中フォーム撮影	
	18:00	夕食	明日のプールの鍵を借りる。
	19:00～22:00		
	4月14日		
	6:00	起床 散歩 体操	
	7:00～7:45	朝食	
	8:30	練習開始	10時まで全コース/10時から3コース
	11:00	練習終了	10:30から10:58までムカデリレー
	12:00	打ち上げ「のざき」	
	帰宅する方はここで解散		

打ち上げ	宿泊場所 「のざき」にて温泉に入ってさっぱりしてから乾杯をします。 (打ち上げに参加される方は別途3000円前後の費用がかかります。)
------	--