

## 2023年 合宿行程表

日		時間	内容
9月16日	土	12:30	宿泊先到着
			バスから荷物移動
		13:30	道着に着替えて稽古場へ集合
		13:50	整列
		14:00	稽古開始
		16:00	稽古終了 ※終了後、全体写真撮影
		16:30	バス2往復にて宿舎へ。入浴：男子は定められた班ごと ※お風呂ではさわが無いように！
		18:30	夕食:食事会場
		21:00	入浴：定められた班ごと ※一般客がいるのでお風呂ではさわが無いように！
		21:30	<b>班長会議</b> （合宿進捗確認、メンバー達の健康状況、生活態度、その他について報連相）
		22:30	消灯
9月17日	日	7:00	起床
		7:50	集合：食事会場
		8:00	食事:各食事会場
		9:10	集合：道着に着替え、正面玄関に集合
		9:30	体育館へ移動
		11:50	稽古終了 ※終了後、全体写真撮影
		12:20	昼食
		～	
		13:30	稽古開始
		16:30	稽古終了
		17:30	入浴：定められた班ごと ※一般客がいるのでお風呂ではさわが無いように！
		18:00	食事:各食事会場
		19:00	入浴：定められた班ごと ※一般客がいるのでお風呂ではさわが無いように！
		20:00	<b>班長会議</b> （合宿進捗確認、メンバー達の健康状況、生活態度、その他について報連相）
		21:00	終了
		22:30	消灯
9月18日	月	7:00	起床
		7:50	各部屋の掃除、各々の荷物整理と帰宅準備 *必要に応じ、各部屋の荷物移動
		8:00	食事:各食事会場
		9:20	集合：道着に着替え正面玄関に集合 体育館へ移動
		9:40	稽古開始（基本稽古・型稽古・組手稽古を満遍なく行う）
		12:00	稽古終了
		12:20	昼食
		13:30	荷物等の最終確認
		14:00	バス乗車、帰路へ
		18:00	武蔵浦和道場前に到着予定