

2024年度 伊勢崎ラグビースクール 菅平合宿日程表

	7月26日（金）	7月27日（土）	7月28日（日）
午前	6:45 集合（JA伊勢崎） 7:00 出発 休憩（横川SA） <u>ペットボトル配布</u> 10:00 ダボス登山 （記念撮影） 11:30 ホテル到着 （部屋整理）	6:00 起床・洗面 6:30 玄関集合 体操および散歩 7:15 朝食・休憩 <u>ペットボトル配布</u> 8:30 玄関集合/移動 9:00 練習・交流開始	6:00 起床・洗面 6:30 玄関集合 体操および散歩 7:00 朝食・休憩 （部屋片付け） <u>ペットボトル配布</u> 8:30 玄関集合/移動 9:00 練習・交流開始
	12:00 昼食・休憩 <u>ペットボトル配布</u> 13:30 玄関集合/移動 14:00 練習・交流開始 17:00 風呂	12:00 昼食・休憩 <u>ペットボトル配布</u> 13:30 玄関集合/移動 14:00 練習・交流開始 17:00 風呂	12:00 昼食 13:00 玄関集合 買い物（自由行動） 14:30 玄関集合 15:00 出発 休憩（横川SA） 17:00 到着（JA伊勢崎）
夜間	<u>【洗濯】</u> 18:00 夕食 19:00 ミーティング （クラス別） 20:00 21:30 消灯	<u>【洗濯】</u> 18:00 夕食 19:00 ミーティング （クラス別） 20:00 21:30 消灯	17:30 解散

（日程表中の時間等は変更する場合がありますので連絡事項に注意すること）

- ※注意事項：（1）部屋は常に整理・整頓する
- （2）行動は常に班長の指示に従い団体行動する
- （3）消灯後は速やかに就寝する
- （4）体調が悪い場合は直ちに指導者に報告する
- （5）班長は集合時に常に班の人員を確認する

宿泊先 菅平ホテル 長野県上田市菅平高原1262-4 0268-74-2001
板垣校長携帯 090-4599-0003