

7日にサンレッジ茜への移動手段がなく、佐賀総合Gからの同乗を新たに希望される方はご連絡ください。

《その他》

台風25号の影響で、サンレッジ茜への道程に通行規制、通行止め等が発生しているおそれがあります。当日は、立川理事長が先行して現地に赴き、道路状況等に支障等があった場合は佐賀ジュニアのLINEで情報提供していただけるようお願いしております。また、参加者の皆様も、道路状況等の情報を把握された場合はジュニアのLINEで情報共有していただければ助かります。

## 佐賀県スキー連盟主催 強化合宿〔2〕スケジュール〔変更版①〕

H30.10.7		7:00	佐賀総合グラウンド(水泳場前) 集合・出発	[ 食 事 ]
	8:40	～	9:00 合宿受付 (ケーブルカー乗り場前)	
	9:00	～	9:20 準備運動、トレーニング準備	
	9:20	～	12:00 人工芝ゲレンデでトレーニング ④ ( 12:00終了予定 )	
	12:00	～	13:00 昼食・休憩	[ ハンバーグ定食 ]
	13:00	～	16:00 人工芝ゲレンデでトレーニング ⑤ ( 16:00終了予定 )	
	16:00	～	17:30 自由時間	
	17:30	～	18:30 夕食 等	[ とんかつ定食 ]
	18:30	～	20:30 屋内トレーニング ⑥・ミーティング ( 茜ドームを使用予定 )	
	20:30	～	22:00 入浴、自由時間	
			22:00 就寝	
H30.10.8		6:30	起床	
	6:30	～	7:00 コンディショントレーニング	
	7:00	～	8:00 顔洗い、歯磨き 等	
	8:00	～	8:30 朝食	[ 和食 ]
	8:30	～	9:00 ゲレンデに移動	
	9:00	～	9:20 準備運動、トレーニング準備	
	9:20	～	12:00 人工芝ゲレンデでトレーニング ⑦ ( 12:00終了予定 )	
	12:00	～	13:00 昼食・休憩	[ カレー ]
	13:00	～	15:00 人工芝ゲレンデでトレーニング ⑧ ( 15:00終了予定 )	
	15:00	～	16:00 ミーティング、解散	
			17:00 佐賀総合グラウンド(水泳場前) 解散	