第１期七ヶ宿陸上トレーニング合宿

【日程・講師】
2025年9月13日、14日、15日（大場朱莉）

【場所】
七ヶ宿町　街道ホステルおたて
〒989-0657宮城県刈田郡七ヶ宿町町裏81

【費用】
・全日（2泊3日）参加の方
（宿泊・コーチングフィー・施設利用料込みの費用となります。）
●チーム会員学生　　¥25,000-
●ビジター学生　　¥31,000-
●一般　　¥37,000-
※相部屋でのご準備となります。（3食付き）

・1day参加の方
●チーム会員　　¥3,000-
●ビジター学生　　¥5,000-
●一般　　¥7,000-
※別途施設利用料として￥1,000-頂戴します。

【参加資格】
小学１年生以上の方

【定員】
20名

【申し込み締切】
宿泊希望の方は9月7日（正午）までとさせて頂きます。1day参加の方は前日まで申し込み可能です。

【トレーニング内容】
集中的に仲間と共にトレーニングを行うことで、シーズンに向けてモチベーションを高めます。年齢に合わせて適切なトレーニング方法を身につけ、1人では出来ないトレーニング、普段時間が取りにくいところまで徹底的に強化します。

【時間詳細】
1日目　　8:30　集合　※宿舎玄関前へお集まり下さい。
　　9:00　トレーニング開始
2日目以降　8:30　トレーニング開始

最終日解散予定　　16:00

【精算方法について】
現地現金精算でお釣りの無いようにお願いいたします。

【持ち物】
・1日2回着替えられる程度の着替え・タオル・洗面用具・筆記用具・練習日誌・外内トレーニングシューズ
・トレーニングチューブ・ストレッチローラー・ヨガマット・バランスボール・帽子・腕時計・常備薬・保険証写し

【その他】
・参加初日の昼食については各自でご準備下さい。
・宿泊されない方についても、昼食をご持参下さい。
・保険への加入を各自済ませた上でご参加下さい。
・キャンセルの際、一週間以内50%、3日以内100%のキャンセル料を頂きます。その際の振り込み手数料につきましては、お客様へ自己負担頂きますのでご了承下さい。