

第2期七ヶ宿陸上トレーニング合宿

【日程・講師】

2025年10月25日、26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（1泊2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 ￥14,500-

●ビジター学生 ￥18,500-

●一般 ￥22,500-

※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10月18日（正午）までとさせていただきます。

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 ※宿舍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】

参加1週間前までの事前振り込みまたは、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。

