

# 白幡フットボールクラブ合宿日程表



期 日	時 間	行 事
8/14 (金)	10:00	白磯サッカー場集合 練習
	12:00	昼食
	13:00	練習
	16:10	宿舎
	16:15	合宿中についての注意
	16:30	風呂
	18:00	夕食
	19:00	ミーティング
	22:00	消灯
8/15 (土)	6:45	起床
	6:50	散歩・体操
	7:15	朝食
	9:00	練習
	12:00	昼食
	13:00	練習
	17:00	風呂
	18:30	夕食(野外バーベキュー)
	20:00	ミーティング
	22:00	消灯
8/16 (日)	6:45	起床
	6:50	散歩・体操
	7:15	朝食
	9:00	練習(紅白戦)
	12:30	昼食
	13:30	現地解散

## ※ 持ち物

・着替え・下着(多めに)、ジャージ  
スパイク、レガース、ボール、トレシュー(ランシュー)、練習着、ユニホーム  
帽子、タオル、ノート、筆記用具、常備薬、保険証(任意)、その他

## ★ 注意

○初日の弁当(捨てられる容器で)

宿泊場所 : 木戸浜 白磯

住所 〒283-1726

山武郡横芝光町木戸9629-6

Tel 0479-84-0920

練習場所 白磯サッカー場

緊急連絡

石井 携帯

090-7824-2545