

2017菅平合宿のご案内ツクバリアンズU15
長瀬

1. 日時: 2017年7月28日(金)～7月30日(日)
2. 宿泊先: 菅平高原プラザホテル
住所:長野県上田市菅平高原1223-3244
電話:0268-74-2345
<http://plazahotel.biz/>
3. 持ち物: 水筒(お茶などの飲み物)
練習用Tシャツ・ジャージ・パンツ・ストッキング
試合用パンツ(白・黒)・試合用ストッキング(紺/白・黒/白)
スパイク・ヘッドキャップ・マウスピース
着替え用下着・靴下(スニーカーソックスでOK)※ホテル内は必ず着用
パジャマ(スウェットパンツ・TシャツでOK)
洗面用具(タオル・バスタオル・歯ブラシ・歯磨き粉)
ハンガー2～3本・洗濯用洗剤・大きめのビニール袋数枚
お小遣い(金額は各家庭に任せます。常識の範囲内で)
- ※承諾書の提出を忘れないこと。(7月に協会から案内の予定)
※健康保険証の原本(合宿期間中はコーチが預かります)
※筆記用具(ノート・ペン)・・・ミーティングで使用します。
※防寒用の長袖の上着(ウインドブレーカー上下でOK)
※雨天時も練習がありますので、Tシャツは多めに用意下さい。
※28日(金)の昼食及び30日(日)の夕食は出ませんので、各自で購入となります。ご注意願います。

全ての持ち物には必ず名前を書いてください。

4. 旅程:
- | | | |
|-----|--------|--------------|
| 1日目 | 7:30頃 | 配車毎に時間・場所を設定 |
| | 9:00頃 | サービスエリア休憩 |
| | 10:30頃 | サービスエリア休憩 |
| | 11:00 | 上田・西友で昼食等購入 |
| | 11:30 | 菅平高原到着・昼食 |
| | 午後 | 練習又は試合 |
| 2日目 | 午前 | 試合 |
| | 午後 | 試合 |
| 3日目 | 午前 | 試合 |
| | 午後 | 試合 |
| | 18:00 | ホテル出発 |
| | 22:00頃 | 配車毎に解散 |
5. 合宿費用: 子供 20,000円
コーチ 18,000円
※途中参加、早退、家族車での移動(事前に申出)の場合は返金致しますので、一旦は上記金額をお支払下さい。
振込先 ゆうちょ銀行(店名 0六八)
(他金融機関)記号 10630(店番 068)
番号 39291511(口座番号 3929151)
口座名義 ツクバリアンズユージュウゴ
支払期日 7月21日(金)までにお振込み下さい。
6. 緊急連絡先: 長瀬 090-3238-8300
7. 注意事項: 【ラグビー合宿の意味を理解して、各自行動する事。】
・ゲーム、マンガ本の持込みは一切禁止。(見つけたら即、没収します。)
・携帯、スマホは連絡等の通話以外(アプリ、音楽など)は一切禁止。
(見つけたら即、没収します。)
・行き帰りの服装はツクバリアンズTシャツ着用。
・サンダル、スリッパ禁止。(必ずアップシューズを履いて来る事。)

以上