

一貫指導システムによる **合同強化合宿について**三重県ヨット連盟  
一貫指導部

謹啓 向暑の頃 皆様に於かれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。  
さて、みだしの合同強化合宿を下記の要領で開催いたしますので、ご案内申し上げます。  
合宿につきましては、三重県ヨット連盟の一貫指導システムにより、競技者の発掘・育成及び競技者の強化を目的にしたものです。

## 記

日程 7月16日(土)、17日(日)、18日(月)  
場所 伊勢湾海洋スポーツセンター  
集合場所 **ハーバー2階**  
集合時間 **AM 9:00**  
主催 **三重県ヨット連盟**  
参加費 **1500円(保険代含む)/名**

## 持参するもの

**筆記用具・靴(ランニング出来る靴)**  
**保険証のコピー**

## &lt;スケジュール&gt;

## 7月16日

9:00 ハーバー2階食堂に集合  
10:00 出艇  
海上練習  
12:00 昼食  
13:00 出艇  
海上練習  
16:00 帰港 かたづけ  
入浴・自由時間  
18:00 夕食  
19:00 座学  
21:00 自由時間  
23:00 就寝

## 7月17日

7:00 ウォーキング・ランニング・ストレッチング  
8:00 朝食  
9:00 出艇  
海上練習  
12:00 昼食  
13:00 出艇  
海上練習  
16:00 帰港 かたづけ  
入浴・自由時間  
18:00 夕食(BBQ)  
20:00 座学  
21:00 自由時間  
23:00 就寝

## 7月18日

7:00 ウォーキング・ランニング・ストレッチング  
8:00 朝食  
9:00 出艇  
海上練習  
12:00 昼食  
13:00 出艇  
コース練習  
16:00 帰港 かたづけ  
17:00 ミーティング・解散

必要:○ 不要:×を記入の事。

	氏名	年齢	7月16日			7月17日				7月18日	
			昼食	夕食	宿泊	朝食	昼食	夕食	宿泊	朝食	昼食
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

申込期限:7月10日(日曜日)必着 下記までに連絡ください

メールアドレス: 櫻井 tomo-11m@m5.cty-net.ne.jp

FAX ; 059(226)0556(伊勢湾海洋スポーツセンター内三重県ヨット連盟あて)