8/1・2　長野支部夏季合宿　in　飯山

1. 目 的　　冷房付き施設で、楽しく稽古！天然温泉で癒し！
夏の思い出を作りましょう！(スマホ、ゲーム機等持参**不可**。トランプ等は可)

2. 開催日時　**令和 8 年　8 月 1 日（土）・8 月 2 日（日）6:30 集合(現地集合可 9:00)**

3. 会場　　シュライン新宅（〒389-2411 長野県飯山市豊田 7024）電話: 0269-65-2138

4. 参加対象　武道空手少年クラブ会員

5. 申し込み　参加希望者は、参加申し込み用紙にすべての欄を正確に記入の上、参加費を添えて各指導員へ **6 月　27 日(土)**までに提出。

6.　参加費　　**12,000 円**(8/1 昼食・8/1 夕食・8/2 朝食・8/2 昼食・稽古中の飲み物・温泉入浴料含む)※練習のみ参加者は各日 2000 円(施設利用料)

7.　持ち物　　電車賃(大人 790 円×2/子供 400 円×2)※現地集合の場合不要、運動靴・運動着①で参加(稽古①)、運動着②(ランニング)、空手着(稽古②)、帯、防具(拳サポーターのみ)、タオル、水分(水筒)、割れないコップ、長袖上下(虫対策)、お風呂セット(タオル、パンツ、歯ブラシ)、パジャマ(翌日ランニング用の服で寝ると荷物が減ります)、帰りの服、ビニール袋 2.3 枚(汚れ物、ごみ等)、着替え予備、**保険証のコピー(※個人で管理してもらいますのでカバンのどこに入れるか親子で確認)、夏休みの宿題、お小遣い**(ミニスーパー(8:00-19:00 営業)あり)

※リンスインシャンプー、製氷器、自販機(ミニ)施設に有り。お茶・虫除け類は指導者用意します。

主催：ＮＰＯ法人 日本武道総合格闘技連盟　長野事務所　〒３８０－０９３６　長野市中御所岡田町 148－５/TEL０２６-２６６-０４１２

参加申し込み方法

下記の QR コードからお申込みください。お申し込み後、所属道場責任者へ参加費をお支払い下さい。

※申込人数が 45 名に達した場合、早期締め切りとなります。

夏季合宿申込 QR コード→

スケジュール(予定)

8/1(土)6:30 長野駅善光寺口(改札前)集合(朝ごはんは食べてくるか電車内でさっと食べられるものを持参)
6:58-8:08【電車移動(長野駅→戸狩野沢温泉駅)】➡8:30-9:00【施設までバス移動 5 分 2 往復】➡9:30-11:30【稽古①(運動着)】➡12:00-14:00【昼食・宿題】➡14:00-15:30【イベント(室内)】➡16:00-18:00【お風呂】➡18:00-18:45【夕食】➡19:00-21:00【映画鑑賞(道場)】➡21:00【就寝】

8/2(日)5:30 起床➡5:45-6:30【ランニング(運動着②)】➡※6:30-7:30 温泉入浴可➡7:30-8:45【朝食】➡9:30-11:00【稽古②(空手衣)】➡11:30-12:30【昼食】➡12:45【駅までバス移動】➡　13:36-14:39【電車移動(戸狩野沢温泉駅→長野駅)】**14:40 長野駅善光寺口到着予定**