

## 2013.12月市内合宿スケジュール

12月21日

	予定内容	備 考
9:00	集合	能登グラウンド
9:30	トレーニング	
11:30	昼食	
14:00	トレーニング	
15:00		
16:00		
16:30	移動	兵庫県立体育館
17:00	入浴	
17:30		
18:00	夕食	
19:00		
20:00	ミーティング	
21:00		
21:30	就寝	
22:00		

12月22日

	予定内容	備 考
6:00		
6:30	起床・散歩	
7:00	朝食	
7:30		
8:00	移動	
9:00	トレーニング	高須東小学校跡地
10:00		
11:00		
11:30		解散
12:00		