

~2010 ジュニアキャンプ~

in 白子テニス村

☆宿泊先☆ ホテル サンライズオーツカ
〒299-4215
千葉県長生郡白子町中里4408-18
TEL 0475-30-2221

- ☆持ち物☆
- ・ラケット
 - ・シューズ(アウトドア用)
 - ・水筒(中身はスポーツドリンクが望ましい)
 - ・テニスウェア(2日分)
 - ・寝間着
 - ・タオル
 - ・歯ブラシ
 - ・常備薬
 - ・帽子
 - ・日焼け止め(必要に応じて)
 - ・筆記用具
 - ・保険証のコピー
 - ・おこづかい(飲み物等購入に必要な額)
- ※上記以外は各自必要に応じた持ち物を持ってきて下さい。

☆周辺地図☆



スケジュール

8月2日(月)

7:15 ... ZIP集合

7:30 ... バスに乗って出発!
・バスの中ではコーチたちが楽しい企画を用意してくれるよ!

10:00 ... 白子に到着

10:30 ... コートで練習!
・ストローク・ボレー・サーブを中心に基本の練習(レベルに応じて)

12:30 ... 午前の練習終了
昼食・休憩

14:00 ... コートで練習!
・コート1面を使った、応用練習を中心に(レベルに応じて)

17:00 ... 午後の練習終了
お風呂・休憩

18:00 ... 夕食

19:00 ... テニス勉強会

20:00 ... 花火!!!

21:00 ... 就寝

※部屋割りについては、当日お知らせします。

8月3日(火)

6:30 ... 起床・散歩

7:00 ... 早朝練習(希望者のみ)

8:00 ... 朝食

8:45 ... コートで練習!

10:00 ... ゲーム練習!!! (レベルに応じて)

13:00 ... 昼食・レクリエーション
・内容は楽しみに!!!

15:00 ... バスに乗って出発!

18:00 ... ZIP到着・解散

※タイムスケジュールは都合により変更になる場合があります。

みんなも一緒に来るのじゃ!

—お願い—

・到着時間は、道路状況により大幅に前後する場合があります。

—緊急連絡先—

・研郎携帯: 080-6532-6300

★スイカクイズ★

このチラシの中に、「スイカ」はいくつ隠れているかな?