

全体テーマ 「成長と課題を持って帰る」

個人テーマ: 普段から意識していること

ふりかえり: 出来るようになったこと

メモ:

# レニックスジュニアチーム 強化合宿 in 白子

千葉県白子町



7月14日(日)・15日(月)

氏名	
----	--

レニックステニススクール

## ✦ 日時

7月14日(日)・7月15日(月)

## ✦ 集合

東戸塚駅東口横浜銀行・ファミリーマート前

## ✦ 宿舎

サンライズオーツカ  
千葉県長生郡白子町中里4408-18

## ✦ 持ち物

### ・絶対に必要なもの

ラケット テニスシューズ ウェア タオル  
お弁当(初日昼) 水筒(2L) バスタオル  
雨具 なわとび 帽子 日焼け止め 筆記用具 洗面用具 保険証のコピー お小遣い 交通費

### ・あったらいいもの

グリップテープ ランニングシューズ  
予備ガット サングラス 氷のう  
テーピング 携帯電話

## ✦ スケジュール

### 1日目

6:50 東戸塚駅集合

7:00 東戸塚駅発

9:00 宿舎到着

9:30 練習開始

12:00 練習終了  
(昼食)

13:00 練習開始

18:30 練習終了

19:15 夕食

20:00 花火(希望者はコンビニへ)

21:00 就寝

### 2日目

6:00 起床

6:15 ランニング

7:15 朝食

8:30 練習開始

12:00 練習終了  
(昼食)

13:00 練習開始

17:00 練習終了

18:00 宿舎出発

20:00 東戸塚駅到着

## ✦ 備考

合宿の様子や行き帰りの時間は「レニックステニススクールブログ」で随時お知らせ致します。

## ✦ 緊急連絡先

高田コーチ 080-6661-7153