

## ☆ スケジュール ☆

### 2日目(2月11日)

6:30	起床・検温・洗面・着替え	
7:00	朝食	
8:00	スキーの準備	
8:30	スキー場へ移動	
9:00	開校式(エスカルプラザ3F 311会議室)	
9:30～11:30	ポールトレーニング	
12:00	昼食	
13:30～15:30	ポールトレーニング	
16:00	ポール片付け、終了後宿舎へ移動	
17:00	着替え	部屋着
17:30～18:00	入浴	
18:00	夕食	
19:00～19:30	ビデオミーティング	
22:00	消灯・就寝	寝間着

### 3日目(2月12日)

6:30	起床・検温・洗面・着替え	
7:00	朝食	
8:00	スキーの準備	
8:30	スキー場へ移動	
9:00～11:00	ポールトレーニング	
11:45	閉校式	
12:00	昼食	
13:30	宿舎へ移動	
13:45	着替え、帰宅	帰りの服

当日天候、その他諸事情で時間変更になることもあります。  
大人のポールトレーニングご参加の方は2/12集合時間変更の可能性が  
あります。