

☆ポールトレーニングスケジュール☆

1日目(2月10日)

17:30 横浜駅西口横浜ビブレ横集合

18:00 バス乗降所/四谷学院前に移動、出発

23:00 ペンションウルル到着 就寝

23:30 消灯・就寝 寝間着

2日目(2月11日)

6:30 起床・検温

7:00 洗面・着替え 服装2日目-①

7:30 朝食

8:45 スキー場に移動

9:00 開校式(エスカルプラザ3F 310会議室)

9:30~11:30 ポールトレーニング

12:00 昼食(エスカルプラザ アッパーデッキ) メニュー:カレー

13:30~15:30 ポールトレーニング

16:00 ポール片付け、終了後宿舎に移動

17:00 着替え 部屋着

17:30~18:00 入浴

18:00 夕食

19:00~20:30 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

7:00 洗面・着替え・帰りの準備 服装3日目-①

7:30 朝食

8:45 スキー場に移動

9:00~11:00 ポールトレーニング

11:45 閉校式(エスカルプラザ3F 310会議室)

12:00 昼食(エスカルプラザ アッパーデッキ) メニュー:牛丼

13:30 宿舎に移動

13:45 着替え 帰りの服

14:00 白馬五竜出発

19:00 横浜天理ビル裏 バス乗降所/四谷学院前 解散

現地の天候など諸事情により、スケジュールは変更になることがあります。