

2021/2022 WINK×YOMON 夏合宿のご案内

■開催概要■

【 名称 】 WINK×YOMON SUMMER CAMP in HAKUBA

【 日程 】 2021年8月6日（金）～8月9日（月）

*途中参加は別途相談可

【 場所 】 長野県白馬村

【 宿泊先 】 参加人数によって変更有の為検討中（1泊2食7500円程度）

【 コーチ 】 関口勝久 谷直人 大野高峰

【参加資格】 小学校4年生以上

【参加費用】 4日間20000円（体育館利用料などの施設利用料を含みます）

【用意するもの】生活に必要なもの、登山に必要な防寒着や小さなリュック、登山靴、運動着、運動靴(中外)、タオル、水着、ストレッチマット、捕食プロテイン、帽子、水筒、日焼け止めなど

【合宿内容】詳細は別紙にてご案内

冬に向けての強化合宿のご案内です。楽しみながらハードワーク！をテーマに夏休みを利用しフィジカルの追い込みをかけます。都内では外でのトレーニングは厳しいですが、白馬村の夏は非常に涼しいです！ただ白馬村と言っても気温が高い中でのトレーニングになると思いますので、熱中症対策として十分な水分や塩分を補給できるよう準備してください。（チームでも最低限の捕食などは準備しますが、各自の準備もお願い致します。帽子や水筒の準備必須）また登山もトレーニングに含まれていますので、小さなリュックや山に上りやすい運動靴（登山靴がある人はそれがベスト）や万一の際の防寒着等（ゴアテックス）も準備してください。川下りを企画した場合は別途費用をいただきます。

親御様に送迎などご協力いただけますと非常に助かります。また登山などに一緒に参加も可能ですので宜しくお願い致します。（登山の同行に費用はかかりません）

ご不明点などある方は080-3293-5969（関口）090-6810-1934（谷）または問い合わせフォームにてご連絡ください。

最終的に参加メンバーでグループLINEを作成させていただき、詳しいご案内をいたします。

※感染予防を徹底し、ガイドンスに基づき合宿を行います。体調が優れない選手や37度以上の選手は帰宅してもらう可能性があります。

暑い夏を元気に乗り切っていきましょう！！