

ハイテクスポーツ塾、夏合宿 2011

ハイテクスポーツ塾の皆様！！今年も恒例行事となったハイテク夏合宿が行われます！ インターバルや距離走、そして谷川真理の実技講座を予定しています。

この合宿を機に、会員様のランニングライフ、そして、記録向上のステップアップにお役にたてるように、スタッフ一同全力でサポートさせていただきます！！

行動日程 (予定)

7月8日 (金)・・・9時ハイテクタウンショップ前集合

9時30分バスで出発

途中インターにて各自昼食

13時30分 ホテル到着予定

15時 練習 (軽めジョグ)

18時 夕食～親睦会

7月9日 (土)・・・6時30分 朝練習 (自由参加♪)

7時～9時 朝食 (練習時間に合わせ、各自)

10時30分 午前練習 (谷川真理による補強運動)
(フォーム作り)

昼食各自

15時30分 午後練習グラウンド集合 (インターバル走)

18時30分 夕食

20時 真理さん、コーチによるトレーニング理論講義♪
(軽く飲みながら♪)

7月10日 (日)・・・6時30分 朝練習 (自由参加♪)

7時～9時 朝食 (練習時間に合わせ、各自)

10時30分 午前練習 (駐車場集合) クロカン走
(各グループごとに20K～40K)

18時 夕食 (親睦会)

7月11日 (月)・・・朝練習各自

7時～9時 朝食 (練習時間に合わせて、各自)

10時 午前練習 (グラウンド集合) 障害物リレー！！

12時30分 ホテル出発

途中インターにて各自昼食

17時頃、ハイテクタウンショップ到着 解散

※尚、雨天の場合は練習内容・場所等変更になる事もございます。

合宿地

(住所) 長野県北佐久郡立科町 大字芦田八ヶ野字女神湖975
ホテル アンビエント蓼科

(電話) 0267-55-7711

合宿参加料金

★7月9日(金)～12日(月)まで (金～月 バス有り)

¥49,000

★7月9日(金)～12日(月)まで (金～月 バス往復なし)

¥43,000

★7月10日(金)～12日(月)まで (土～月 帰りバスあり)

¥38,000

★7月10日(金)～12日(月)まで (土～月 帰りバスなし)

¥32,000

★7月9日～10日のみ参加 (土・日のみ バス往復なし)

¥23,000

※ キャンセル料について

- ☆ 2週間以上前・・・無し
- ☆ 2週間前・・・合宿参加料15%
- ☆ 1週間前・・・合宿参加料20%
- ☆ 前日・・・合宿参加料3

★7月9日(土)から佐久平駅からの参加の人へ

(ホテルからのバスチャーター便でホテルまで) 5名以上で可能

佐久平駅 11時50分出

★こちらを希望される方は、参加申込書の参加希望日の

9日の欄にチャーター便とご記入下さい。

尚、チャーター便は、5名以上揃わない場合は無しとなりますので
御了承下さい。

尚、人数の把握の為、6月中旬までに必ずお知らせ下さい！

