



## ジュニア・中高生サマーテニスキャンプ行程表

7/28(木)	
集 合 場 所	JR 大崎駅北改札口 テニスコーチが来て、大宮まで同行します。雨が降っていてもテニスキャンプは実施いたしますので、時間通りに来てください。
JR大宮駅までの切符をお買い求めください。越後湯沢まで改札を出ることがありませんのでスイカ、パスモ等での入場はしないでください。	
集 合 時 間	6:55 (集合時間に遅れないようお願い致します。)
大 崎 駅 発	7:10 JR湘南新宿ライン 快速 宇都宮行
大 宮 駅 発 着	7:52 着 大宮駅新幹線北乗換口改札前で他の参加者と合流 8:30 発 MAX たにかわ 403 号
越 後 湯 沢 着	9:35
越後湯沢駅から送迎バス	10:00
ニューグリーンピア津南着	11:00 頃
昼 食	11:00～
テニスレッスン	11:30～17:00 休憩を入れながらのレッスンになります。
入 浴	17:30 大浴場で入浴
夕 食	19:00 屋外でのバーベキュー
キャンプファイヤー&花火大会	20:00～
就 寝	21:00

レッスンは休憩をとりながら無理のないよう実施しておりますので、ご安心ください。レッスン中は、麦茶などお飲み物はこちらで用意しております。

7/29(金)	
朝 食	7:30～
テニスレッスン	9:00～12:00
昼 食	12:30～
室内プール	13:00 (クールダウンの為)
ニューグリーンピア津南出発	15:00
越後湯沢駅 着	16:00 頃 16:45 まで自由時間
越後湯沢駅 発	MAXとき 334 号 東京行 17:12 発 18:14 大宮駅着
大 宮 駅 発	18:33 JR 湘南新宿ライン快速 国府津行
大 崎 駅 着	19:19
大崎駅にて大宮駅～大崎駅までの清算をします。大宮-大崎間の交通費(大人 640 円、小人 320 円)を封筒などに入れて持たせてください。よく帰りの切符代使ってしまうお子様があります。 テニスコーチが大崎まで同行いたします。到着予定時間より 20 分以上送れる場合にはご連絡をいたします。	

お子様を迎えに来る場合は、大崎駅北改札口前でお待ちください。

## 忘れ物がないかチェックしておきましょう

DS や PSP などのテレビゲームは持ってこないようにしてください。

持ち物チェック	チェック	持ち物チェック	チェック
テニスラケット	<input type="checkbox"/>	テニスシューズ又は運動靴 履いてくる人は必要ありません	<input type="checkbox"/>
短パンもしくは長パン 2~3枚	<input type="checkbox"/>	Tシャツまたはポロシャツ、 半袖、長袖どちらでもかまいません 3~4枚	<input type="checkbox"/>
靴下 2~3枚	<input type="checkbox"/>	下着 1~2枚	<input type="checkbox"/>
タオル 1~2枚	<input type="checkbox"/>	バスタオル	<input type="checkbox"/>
歯ブラシセット	<input type="checkbox"/>	帽子	<input type="checkbox"/>
パジャマ (Tシャツや短パンでもかまいません)	<input type="checkbox"/>	保険証のコピー	<input type="checkbox"/>
多少のおこずかいと帰りの電車賃 (お家におみやげを買うなど用)	<input type="checkbox"/>	水着 ゴーグル スイムキャップ	<input type="checkbox"/>
7/28(木)のお弁当と飲み物 (荷物にならないように捨てられる容器とペットボトル がいいと思います。レッスン中の飲み物はこちらで用意 しております)	<input type="checkbox"/>	バスの酔い止め 1時間ほど山道を バスで走ります。	<input type="checkbox"/>
多少のお菓子	<input type="checkbox"/>	虫除けシートなど アブやブヨが大量発生することがあります	<input type="checkbox"/>

毎回多数の忘れ物があります。持ち物には必ず名前を書いておきましょう。

\* 分からないことやご質問などがございましたら、担当コーチもしくは江森までご連絡下さい。

緊急連絡先： 江森コーチ携帯番号 090(6539)8833

江森コーチメールアドレス  
tomuzo2007-0812@softbank.ne.jp

安部コーチ携帯番号 090(8454)4727

安部コーチメールアドレス  
hi-anbe@i.softbank.jp

宿泊施設連絡先： ニューグリーンピア津南 TEL 0257-65-4611

〒949-8313 新潟県中魚沼郡津南町秋成 12300 番地

メモ