

## シルフィード蟹江 卒団記念 伊勢合宿

【日時】： 令和5年3月11日（土）・12日（日） <1泊2日>

【会場】： 伊勢フットボールヴィレッジ

【宿泊先】：

【日程】：

確認中です。わかりしだいお知らせします。

【集合・解散】 3/11（土） 集合 3/12（日） 解散予定

スポーツフィールド蟹江	7:00	18:30
-------------	------	-------

・解散時間は当日の交通事情などにより変更となる場合があります。配信メールでお知らせします。

【持ち物】 ◎必ず名前を記入してください。

大バック		移動用小バッグ
着替え（宿・帰り用）	洗濯ネット	1日目昼食・補食（使い捨て容器）
就寝着	ビニール袋（汚れ物入れ）	水筒 マスク（複数枚）
タオル（小・バスタオル）	お小遣い（お土産代）	サッカーパンツ ソックス
洗面用具	常備薬（用途・使用法記入）	スパイク すね当て
※その他、必要と思われるものを各自用意して下さい。		タオル 雨具

◇大バックと移動用小バックに分けて用意して下さい。試合会場には小バックのみ持って移動します。

◇白パンツ・青ソックスは各自で持参して下さい。（試合時のユニフォーム上はクラブ所有のものを使用）

◇飲料（水分補給用）の補充分はクラブが準備します。 ◇サッカーボールは必要ありません。

◇補食はお菓子ではなくゼリー飲料や栄養補助食品などにしてください。

◇小遣い（お土産代）は必要があれば持参して下さい。状況により購入の時間が取れないこともあります。

◇携帯電話を持参する場合は緊急時以外に使用することの無いようにしてください。

◎食事アレルギー、車酔いなど合宿中に留意する点がありましたら担当コーチまでお知らせください。

【参加コーチ】

・磯野 090-4797-6219 ・山口（楓）080-4211-8544 ・松田 080-1559-8914

※1日目夜から2日目朝まで磯野は不在となります。宿泊先では山口・松田が担当します。

（緊急の連絡は磯野までお電話ください。）