



# スケジュール

# 水泳コース

2024年7月23日～25日

泳げるようになるぞ!



## 23日



- 7:45 あつまる  
まっく三鷹教室
- 8:00 出発  
トイレ休憩  
「ヘルシー美里」着
- 12:00 お弁当
- 2:00 水泳
- 4:30 お風呂(温泉)
- 6:00 バーベキュー
- 7:30 キャンプファイヤー  
花火
- 9:00 夢タイム

## 24日



- 7:00 おきる
- 7:30 朝ごはん
- 9:30 スイカ割り
- 12:00 昼ごはん
- 2:00
- 4:30 お風呂(温泉)
- おみやげを買う
- 6:00 夕ごはん
- 7:30 夕べのつどい
- 荷物整理
- 9:00 夢タイム

## 25日

- 7:00 おきる
- 7:30 朝ごはん
- 帰りの準備
- 9:30
- 12:00 昼ごはん
- 友達のと
- 1:30 現地出発
- 5:00～5:30 到着 解散
- まっく三鷹教室



※スケジュールは天候によって変わることがあります。

## 持ち物

### ☆リュックの中身☆

- ・半ズボン [2枚] ・Tシャツ [2枚]
- ・くつした [2足] ・下着 [2枚]
- ・パジャマ (長袖)
- ・薄手の長袖、長ズボン
- ・タオル [3枚] プール用、お風呂用、洗面用
- ・歯磨きセット
- ・プールバック
- ・水着(名札付) [1枚]
- ・ゴーグル
- ・サンダル
- ・ハンカチ、ティッシュ
- ・レインコート
- ・大レジ袋 [3枚] ぬれたもの入れ

### ☆手荷物☆(座席)

- ・お弁当 [容器、箸などは捨てられる物]
- ・水筒 [肩に掛けられるもの]

### ☆当日、着ていくもの☆

- ・半ズボン ・半そでTシャツ
- ・くつした ・ぼうし ・運動靴

### ☆当日、スタッフに預けるもの☆

- ・保険証のコピー
- ・常備薬 [病院などの薬がある方]
- ・お財布 [お土産用 1,000円～1,500円位]

※マスクは個人の判断にお任せします。

すべての物に名前をご記入ください。