



# スケジュール

# 水泳 コース

2025年7月23日～25日



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 水泳
- 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 水泳
- 12:00 昼ごはん  
友達との和
- 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

※マスクは個人の判断にお任せします。

### ☆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☆

- ・ぼうし ・半そでTシャツ ・半ズボン
- ・くつした ・運動靴

### ☆7/19(土)までにスタッフに預けるもの☆

※お持ちになれない方は、当日でも結構です。

- ・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]

すべての物に名前をご記入ください。