

5/11(土) AM9時 合宿開始		
5/11(土)	9:00	集合場所・レイクアリーナ箱根(場所は次ページ)
	9:00~	コート準備、アップ、基礎打ち
	~11:30	基礎練1(コーチ宍戸さん)
	11:30~13:00	昼食(早めに行った方が混まない) ※昼休み時間も体育館は使えます
	13:00~14:00	基礎練2(コーチ宍戸さん)
	14:00~16:45	実戦練・団体戦
	16:45~17:00	体育館の後片付け
	17:00~19:00	宿へ移動、風呂など
	19:00~20:00	食事(宿)
	20:00~	宴会(宿)
	~	睡眠(宿)
5/12(日)	7:30~ 8:00	朝食(宿)
	8:00~ 9:00	準備、体育館へ移動、体育館の準備など
	9:00~12:00	午前練(コーチ宍戸さん)
	12:00~13:00	中締め、昼食 ※昼休み時間も体育館は使えます
	13:00~15:00	フリー練
	14:45~15:00	体育館の後片付け、解散

集合場所はここらです

**レイクアリーナ箱根** TEL:0460-86-3300  
(神奈川県足柄下郡箱根町元箱根164-1)

■詳細マップ



芦ノ湖

# 🚗 体育館までの道のり

※最良のルートかは保証できません。すみません。  
カーナビを信じてください

## ■広域マップ



### 小田原駅から箱根登山バスも運行中！

乗車：小田原駅東口4番乗り場(桃源台行)

下車：南温泉荘

バス所要時間：46分

金額：1,170円

南温泉荘バス停から体育館まで徒歩3分

約30分間隔で運行。

AM9時に体育館に着くには、小田原駅から8:10発 桃源台行  
に乗れば間に合いそうです。

小田原厚木道路、西湘バイパス  
小田原西IC ルート

**旅館 ふたば荘** TEL:0460-84-8660

(神奈川県足柄下郡箱根町湖尻160)

<http://www.hakone-ryokan.or.jp/search/00544/>

・宿泊料

- 大人 (1泊2食) : 6,500円  
(1泊1食、朝食なし) : 5,500円
- 子供 (食事あり、寝具あり) : 5,000円  
(食事不要、寝具不要) : 無料

・入浴時間: 夜23時まで (24時間沸いてます)

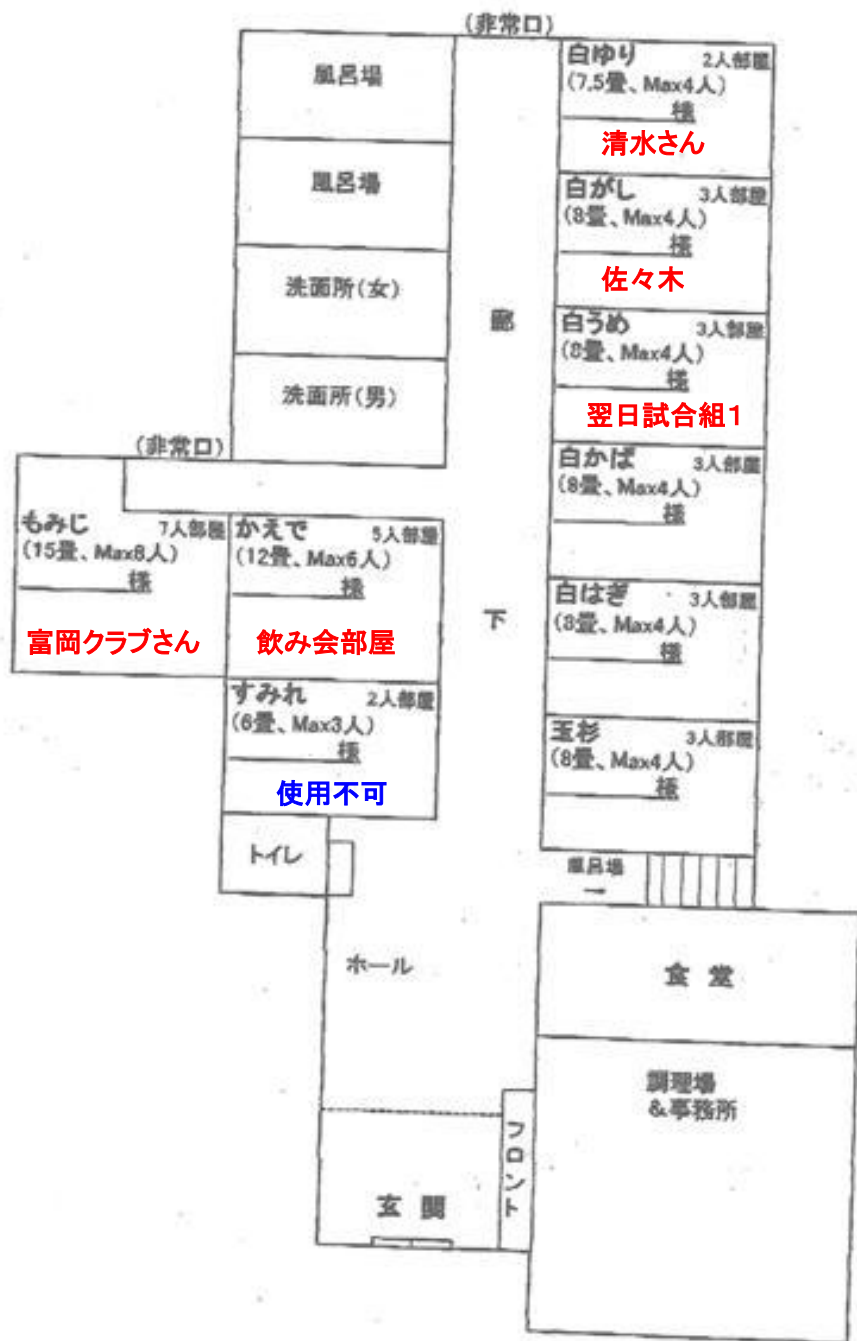
・宿貸切です!

・アメニティ類は持参のこと

(歯ブラシ、石鹸、タオル、ネマキなどなど)



 部屋割り



## \* 近くのグルメ情報

しずく亭

中華 壺仙

P.7

### お店の分布(食べログ)

#### 【昼食】

##### ●中華 壺仙

11:00~15:00(L.O.14:30) 17:00~21:00(L.O.20:30)

0460-84-2078

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原817-265

<http://r.tabelog.com/kanagawa/A1410/A141001/14013312/>

##### ●箱根茶寮 椿山荘 (そば)

電話 0460-82-8050

神奈川県足柄下郡箱根町二ノ平1297箱根小涌園ユネッサン・貴賓館内

<http://gourmet.livedoor.com/restaurant/366664/>

##### ●しずく亭

11:00~15:00

L.O.14:30

TEL 0460-84-2248

神奈川県足柄下郡箱根町仙石原1246

2500円

<http://www.shizukutei.com/menu.html>

<http://r.tabelog.com/kanagawa/A1410/A141001/14010354/dtlrvwlst/2823264/>

#### 【お土産】

ヴルストハウゼ 川上 (ヴルストハウゼ カワカミ)

ドイツ料理、パン、デリカテッセン

<http://r.tabelog.com/kanagawa/A1410/A141001/14010354/dtlrvwlst/2823264/>

