



熱血宣言!

ネイパル厚岸は スポーツ合宿を応援します!

合宿プランの一例(1泊2日)高校生

※1 マシンジムのご利用は高校生以上とさせていただきます。

※2 食事は、ビュッフェスタイルとなります。

	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00
1日目	到着 オリエンテー ション		練習 (体育館)			夕食 (食堂)	筋力トレーニング (マシンジム)	入浴	ミーティング	就寝
	6:00	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00			
2日目	起床 身支度	散歩	朝食 (食堂)	ミーティング		練習 (体育館)	出発			



体育館



フリーウェイトエリア



カーディオエリア

このプランで1名あたり

宿泊料金 夕食料金 マシンジム 朝食料金
600円 + 950円 + 300円 + 600円

2,450円