

パワーハウスグループ 2015 年夏合宿のご案内

場所：パワーハウス、調布市飛田給

合宿スケジュール

8月8日土曜日

13:00

パワーハウス集合

13:30

トレーニング開始

15:00

ラムベンチ競争（ラム着用のベンチ記録会。効果の差で勝負）

16:00

ツインデッド合戦（ペアでフォーミュラにての競争）

17:00

トークセッション

ゲスト、世界 17 回優勝因幡英昭選手、福島友佳子、吉田寿子他の世界チャンピオンたちが気さくに語ります。

18:00

懇親会

パワーハウスから歩いて 5 分の中華料理店にて
会費：5000 円予定（一人当たりビール一本付き）

8月9日日曜日

1、トレーニング

本来はパワーハウスは 13 時からですが
希望により 10 時オープン（合宿参加者は無料）

2、東京観光

はとバスツアーがおすすめです。（自費）

3、発掘事業参加

http://search.hatobus.co.jp/main/search_ty.php
（ボランティア自由参加、自費）

集合は北区障害者スポーツセンター 10 時半集合

詳しくは吉田寿子へ hisako@phouse.jp

申し込み締め切り

レストランの予約があるので 7 月 31 日までに申し込んでください。

申し込みは吉田寿子へ hisako@phouse.jp

