



## MEMO

---



---



---



---



---



---



---



---

### スパルタ甘々キャンプ10訓

1. 前日は早く寝るべし
2. 朝ご飯をしっかり食べるべし
3. 熱き心を常に持つべし
4. 皆仲良く楽しむ気持ちを持つべし。
5. 怪我無く安全第一。
6. キャンプ中1度は小宮山コーチを打ち負かすべし。
7. キャンプ中の河本コーチのボケは絶対手を叩いて笑うべし。
8. 出来ない無理を言わない
9. できるだけできる
10. また参加するべし。

〒221-0054  
 神奈川県横浜市神奈川区  
 山内町15-6  
 トップインドアステージ  
 横浜コットンハーバー  
 TEL 045-595-9700

# ハーフデー キャンプ



In大磯プリンスホテル  
 スパルタと激アマのハーモニー

2022.9.18 (日)



## Schedule

12:45	集合 (テニスコート)
13:00	準備体操 (全体)
13:10	～レッスン開始～ (熱血🔴ストローク) しっかり振り抜く
13:20	～情熱ラリー練習～ (炎のストローク)
14:00	～ゲーム練習～ ※終了後休憩※
14:40	～レッスン開始～ (ボレー) 優しいボレー
15:20	～優しいラリー練習～ (超優しいボレー)
16:00	～ゲーム練習～
16:30	～海だ、熱血だ、 ポイントゲームだあ
17:00	解散 お家に帰るまでが キャンプです

## 合宿について

場所：大磯プリンスホテル テニスコート

神奈川県中郡大磯町国府本郷 5 4 6

TEL：0463-61-7768

キャンプ当日の緊急連絡先

050-5896-8322（河本）



## MEMO



## Baggage 持ち物

- ラケット（レンタルご希望の方は事前にコーチまで）
- テニスシューズ（オムニクレー用）
- テニスウェア（2～3枚着替え用）
- お飲み物
- 洗面用具、タオル、日焼け止め等
- 日差しが気になる方は帽子、フェイスガード等 ・やる気 元気



## Access

### 行き方

#### • お車の方

東名高速道路 厚木I.C.経由で小田原厚木道路へ  
大磯I.C.から2km（約5分）、西湘バイパス 大磯西I.C.から約1分。

#### • 電車の方

JR大磯駅から  
12：06出発神奈川中央交通バス「二宮駅南口行」に乗り「大磯プリンスホテル入口」で降車。