

練習及び研修計画表の記入について

《 記入事項 》

1. 入所時間を記入ください（到着：チェックイン）
入室は**15時以降**でお願いします。
（荷物の置き場が必要であれば当日お申し出ください。）
2. オリエンテーションについて
入所時にセンターの使い方について話をします。（約20分）
3. 練習・研修場所の記入について
予約をされた場所を記入してください。（例：大体、小体、陸G、球G等）
4. 生活時間について

原則として以下の時間帯を生活時間として計画してください。

生 活 時 間			
起 床	～6:30	夕 食	17:00～19:30
清 掃	6:30～7:30	入 浴	17:00～21:00
朝 食	7:00～8:30	就寝準備	21:45～
昼 食	11:30～13:00	消 灯	22:00～

※入所団体が重なる場合、多少の変更をお願いすることがあります。また、食堂・浴室のご利用について、他団体と重なる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

※早朝の退所や食事等を希望される場合はご相談ください。

5. 清掃について（清掃分担図は、**1階フロア**に掲示いたします。）
毎朝清掃の協力をお願いしています。（約30分）
清掃場所については、打ち合わせで確認してください。
6. 退室時間について（チェックアウト）
退室は**10時まで**にお願いします。
（荷物の置き場が必要であれば当日お申し出ください。）
7. 部屋点検について（ルームチェック）
退室時にセンター職員が部屋を点検いたしますので、ご協力をお願いします。