

# 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時以降です。
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。（10分～20分程度）
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時までにお願ひします。
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、ご協力をお願いいたします。  
※毛布のたたみ方、ゴミ等を重点的に点検します。