

2026.9.20~22 明石合宿 日程表 予定

※時間変更の場合あり

日にち	時間	内容	場所
9月20日	午前	加古川市民大会	JM加古川
	午後	加古川市民大会	JM加古川
	15:00~	宿舎へ移動	明石家旅館 別館
		HP→	https://www.akashiya-b.com/
		場所→	https://maps.app.goo.gl/QMyNc3J7rVNCT4Xp7
		周辺散策・ランニング	
	未定	夕食時間未定（連絡します）	

日にち	時間	内容	場所
9月21日	5:30	朝練	上ヶ池公園
		場所→	https://maps.app.goo.gl/Lm4vvFPhyNBWqFu17
	未定	朝食時間未定（連絡します）	明石家旅館 別館
	9:00	午前練習（実践練習）	サンライフ明石
		HP→	https://www.nem-shiteikanri.jp/shisetsu/akashi/index.html
		場所→	https://maps.app.goo.gl/6Qa9NCTZBiCUazfQ6
	昼食	各自	
	13:30	午後練習（走り込み）	松江公園
		HP→	明石市の駐車場がある公園 松江公園 - かぞくを彩る子育てサイト【ルールはりま】
		場所→	https://maps.app.goo.gl/w9EKmhQDuQzXEhS59
	未定	夕食時間未定（連絡します）	明石家旅館 別館

日にち	時間	内容	場所
9月22日	5:30	朝練	上ヶ池公園
	未定	朝食時間未定（連絡します）	明石家旅館 別館
		チェックアウト	
	9:00	午前練習（実践練習）	神戸学院大学
		HP→	https://www.kobegakuin.ac.jp/campusmap/arise/
		場所→	https://maps.app.goo.gl/74NUqSvqBTew8y2A6
	12:00	BBQ	大蔵海岸ZAZAZA
		HP→	https://zazaza.jp/
		場所→	https://maps.app.goo.gl/7qA9S1sUZrX4AgCNA