

# ～ヨットスクールの1日の流れ～

9 : 15

## ■集合・着替え・座学

クラブハウスのご案内・お弁当の注文・レンタルウエットスーツのお渡しetc...

### クラブハウス外観



10 : 00

## ■陸上トレーニングSTART！

実際に海上に出る前に浜に置いてあるヨットに乗って動作の確認をしてから出発します。

### 陸上トレーニングの様子



10 : 30

## ■海上トレーニングSTART！

基本はインストラクターと一緒に乗ります。ステップアップしていくと、別々に乗ったりと、個人に合わせた内容で実施していきます。

### 海上トレーニングの様子



12 : 00

## ■お昼休憩(フリータイム)

インストラクターとヨットの話をしたり、スタッフと世間話をしたり、ちょっと気分転換に屋上から逗子湾を眺めてもよし☆不安なことがあったら気軽に相談してください。

13 : 00

## ■午後の海上トレーニングSTART！

午前の海上トレーニングの確認、新しい事への挑戦など、個人のレベルに合った内容で行っていきます。

### 海上トレーニングの様子②



15 : 00

## ■片付け・シャワー着替え

男女共に個室の温水シャワールームがあります。ご自由にお使いください。

### シャワールーム



15 : 30

## ■復習

1日行った内容を確認しながら、不安なことや理解しにくかったことをスタッフと整理しましょう。今後ヨットでこんなことをしたい！などなんでもご相談ください☆

### 座学・復習の様子



16 : 00

## ■解散

1日お疲れ様でした！  
お気をつけてお帰り下さい。