

持ち物について

	持ち物	数	チェック	備考
①	パスポート	1	<input type="checkbox"/>	★手荷物の中に入れてください。
②	WEB 入国書類コピー		<input type="checkbox"/>	①G-CNMI または ESTA ②グアム税関申告 ③サイパン税関申告 ④日本税関申告
③	タオル(大)	1	<input type="checkbox"/>	プール用
	タオル(中)	2	<input type="checkbox"/>	プール用予備
	タオル(小)	2	<input type="checkbox"/>	汗ふき用
④	指定水着、練習水着	2	<input type="checkbox"/>	スイムレッスン時着用
⑤	ゴーグル	1	<input type="checkbox"/>	
⑥	スイムキャップ	1	<input type="checkbox"/>	
⑦	マリンシューズ	1	<input type="checkbox"/>	
⑧	ビーチサンダル	1	<input type="checkbox"/>	
⑨	日焼け止め		<input type="checkbox"/>	
⑩	運動靴	1	<input type="checkbox"/>	観光など外出時
⑪	帽子	1	<input type="checkbox"/>	日よけ用
⑫	リュック(肩掛カバン)		<input type="checkbox"/>	両手が自由になるもの
⑬	雨具	1	<input type="checkbox"/>	ビニールレインコートでも可(傘は不可)
⑭	洗面用具	1	<input type="checkbox"/>	歯磨きセット・シャンプー・石鹸など (ホテルアメニティ:シャンプー・リンス・石鹸・ドライヤー)
⑮	着替え		<input type="checkbox"/>	5 日分 (室内は冷房がきておりますので、長袖・長ズボンがおすすめです)
⑯	常備薬		<input type="checkbox"/>	普段使用してなければ不要
⑰	保険証券		<input type="checkbox"/>	海外旅行傷害保険
⑱	おこづかい		<input type="checkbox"/>	おみやげ代など(100~200US \$ 程度) 日本円は、飲み物購入程度、小額のご準備をお願いします ★手荷物の中に入れてください。
⑲	筆記用具		<input type="checkbox"/>	レッスン・ガイドブック記入用 ★手荷物の中に入れてください。
⑳	旅のしおり		<input type="checkbox"/>	★手荷物の中に入れてください。
㉑	プレゼント		<input type="checkbox"/>	<u>現地の選手とプレゼント交換をします</u> <u>※500 円~1,000 円以内で 1 個</u>

日程について

日次	月日曜	訪問都市	発着時刻	交通機関	スケジュール	食事
1	7/23 (木)	羽田空港 集合 羽田空港 発	21:30 23:35	UA848	第3ターミナル 3階出発ロビー 空路、グアムへ(飛行時間 3時間 45分)	機内
2	7/24 (金)	グアム 着 グアム 発着 サイパン 着 サイパン 滞在	04:20 08:05 08:50  午後 夕方  夜	UA174 専用車  専用車 専用車	乗り継ぎ 入国審査・税関申告 空路、サイパンへ(飛行時間 45分) 着後 入国手続き後 ホテルへ移動 チェックイン (軽食を用意します) 仮眠 起床後 昼食(ホテル) プールへ移動 <プール>合同スイムレッスン(16:00~18:30) ホテルへ移動 夕食 (ホテル) 就寝  (HIMAWARI ホテル泊)	軽 昼  夕
3	7/25 (土)	サイパン 滞在	早朝  午前 昼 午後 夕方 夜	専用車  専用車 専用車 専用車	起床 軽食 海へ移動 <海>合同スイムレッスン(06:00~08:00) 朝食(ホテル) 歴史学習(資料館、北部戦跡)、景勝地訪問 昼食(ガラパン地区) 休憩 プールへ移動 <プール>合同スイムレッスン(16:00~18:30) ホテルへ移動 現地スイマーと夕食(ガラパン地区) 就寝  (HIMAWARI ホテル泊)	朝 昼  夕
4	7/26 (日)	サイパン 滞在	早朝 午前  昼 午後 夕方 夜	専用車  専用車	起床 朝食(ホテルまたは弁当) プールへ移動 <プール>合同タイムトライアル 交流ランチパーティ ホテルへ移動 休憩 夕食(ススペ地区) 就寝  (HIMAWARI ホテル泊)	朝 昼  夕
5	7/27 (月)	サイパン 滞在	朝  午前 昼 午後 夕方 夜	専用車 専用車 徒歩	起床 朝食(ガラパン地区) 自然体験(ビーチ) 昼食(ガラパン地区) 文化体験(伝統カヌー工房) おみやげ購入 夕食(現地スイマーとフェアウエルパーティ) ホテルへ移動 就寝  (HIMAWARI ホテル泊)	朝 昼  夕
6	7/28 (火)	サイパン 発着 グアム 着 グアム 発着 成田国際空港 着	早朝 09:55 10:40 12:15 15:10	専用車 UA076  UA196	起床/朝食(ホテル)後 ホテルチェックアウト サイパン空港へ移動 空路グアムへ  グアム乗り継ぎ 空路日本へ 成田空港第1ターミナル 到着後、入国、税関手続きを経て解散	朝  機内 -

※天候・交通機関等のスケジュールは都合により内容が変更される場合がありますのでご了承下さい。

※早朝 5:00~6:00 台、朝 7:00~8:00 台、午前 9:00~11:00 台、昼 12:00 台、午後 13:00~15:00 台、夕方 16:00~18:00 台、夜 19:00~22:00 台  
(記号) UA: ユナイテッド航空 機内: 機内食 朝: 朝食 昼: 昼食 夕: 夕食 軽: 軽食

[緊急連絡]

出発日当日・帰国到着時のみ 080-2198-5371 セントラルスポーツ引率コーチ 竹中  
サイパン滞在中 010-1-670-989-3646 TSUNAMI SAIPAN コーチ 木村