# 8月20日～25日　夏合宿

## 活動前下に集合！

今日から、「石井ゼミ夏合宿」が始まります！
まず、自転車でアリーナに集合！
活動前ストレッチ後、自転車の点検
ハンドル等緩くしておきます！
ヘルメット、ゴーグル、ボトルもOKです！

「ハンドル、ボトルはOKです！」
自転車でアリーナ集合！
自転車の点検中、ヒロ・ヒロ・コーチ
あれこれ言ってます。
自転車、ボトルの調整は、ヒロ・ヒロ・コーチ
自転車の点検中、ヒロ・ヒロ・コーチ
あれこれ言ってます。