

JAF SUPER CAMP (第5弾 福岡会場)

2012年3月17日 (土)

SUPER CAMP (フライト全部門選手・コーチ対象)

時 間	(分)	内 容		講師	場所／備考
9:45~10:15	30	受付	-----	事務局	体育館前
10:15~10:30	15	----	開講式／JAF2011活動概要	事務局	体育館
10:30~12:30	120	【実技】	競技力を高めるベーシックトレーニング	菅野牧子	体育館
12:30~13:30	60	休憩	-----	-----	-----
13:30~16:15	165	【実技】	「スポーツエアロビック2012」規定・フリールーティン練習	菅野牧子	体育館