

JAF National Camp 2018 日程表 35・36

2月11日(日) SUPER CAMP 「D」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
9:30～ 9:50	20	受付		
9:50～10:00	10	開講式/JAF2018活動概要	事務局	
10:00～12:00	120	「スポーツエアロビック2018」 規定ルーティン練習 ユース部門 ～しっかりと動くコツをつかもう！～※	吉山 喜代美	実技
12:00～12:10	10	閉講式	事務局	

※ ルーティンを覚えるだけでなく、パフォーマンスを高めるための動きの先取り、リズムの取り方などユースの時期に身につけたい動きのコツを練習します。
シニアになってより輝けるよう、今、必要な基本技術を習得しましょう。