

# JAF National Camp 2018 日程表 37・38

## 2月11日(日) SUPER CAMP 「E」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
9:30～9:55	25	受付		
9:55～10:00	5	開講式	事務局	
10:00～12:00	120	Let's Enjoy! 奥田陽子のスペシャルフライトレッスン※1	奥田 陽子	実技
12:00～13:30	90	昼食		
13:30～13:45	15	JAF2018活動概要	事務局	
13:45～16:45	180	「スポーツエアロビック2018」規定ルーティン練習 シニア部門 ～質の高い動きを目指そう～※2	吉山喜代美	実技
16:45～17:00	15	閉講式	事務局	

※1 伝説のフライトリーダー、奥田先生が登場！

音楽のリズムによってフライト競技の醍醐味、ビートテクニックを再発見。

シニア選手とマスター選手による合同練習でプレゼンテーション力を高めます。

フライトがもっと好きになる至福の2時間を体験しましょう。

※2 動きの緩急、間、リズムといったパフォーマンスを輝かせるスパイスを見つけてください。

シニア選手ならではの技術、体力、そしてメンタルを総合的に高める密度の濃い練習会です。