

JAF National Camp 2018 日程表 39・40

2月11日(日) SUPER CAMP 「F」

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 マスターズ部門 ～パフォーマンススカップに必要な安定性について～※2	松原 昌也/関根 明治	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！

音楽のリズムにの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 体幹部の安定性が高まると、どんな動きにも対応ができるもの。

規定ルーティンだけでなくフリーのプログラムでも技術が充分に発揮できるよう、動きの安定性を高めましょう。

マスター選手が安全に楽しく、そして長く競技を継続できるように練習する3時間です。