

JAF National Camp 2018 日程表 41・42

2月11日(日) SUPER CAMP 「G」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
13:00~13:30	30	受付		
13:30~13:45	15	開講式/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!～※	吉山 喜代美	実技
16:45~17:00	15	閉講式	事務局	

※ 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。