

JAF National Camp 2018 日程表 43・44

2月11日(日) SUPER CAMP 「H」

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 マスターズ部門 ～パフォーマンスカアップに必要な安定性について～ ※	松原 昌也/関根 明治	実技
16:45～17:00	15	閉講式	事務局	

※ 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。