

JAF National Camp 2018 日程表 45・46

2月11日(日) SUPER CAMP 「I」

時 間	(分)	内 容	講師名	形式
17:30～18:00	30	受付		
18:00～18:15	15	開講式/JAF2018活動概要	事務局	
18:15～20:15	120	「スポーツエアロビック2018」規定ルーティン練習 ～パフォーマンススカップに必要な安定性について～※	松原 昌也	実技
20:15～20:30	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。