

# 関東合同合宿タイムテーブル

1月23日 (土)	時間	指導者コース	場所	時間	初級コース	中級コース	上級コース	場所	備考
		講師・係			講師・係				
受付	9:00~	受付					多目的フロア	会場内にて各チーム毎にウォームアップをしてください	
開講式	10:00~	開講式							
講習①	10:10~ 10:50	準備運動&基礎柔軟							
講習②	11:00~ 13:00	タンブリングの指導及び練習の方法：講師 小畑先生							
休憩	13:00~14:30	休憩							

講習③	14:30~ 17:20	バレエ及び柔軟の指導方法について	多目的ダンスフロア	14:30~ 15:20	バレエ (ダンス室) 井脇先生	柔軟 (女子フロア) 的射場先生、小塩先生	基本徒手 (男子フロア) 山田先生	多目的フロア ダンス室	各レベルに合わせた指導を実施する
		井脇先生 的射場先生 小塩先生		15:30~ 16:20	柔軟 (女子フロア) 的射場先生、小塩先生	基本徒手 (男子フロア) 山田先生	バレエ (ダンス室) 井脇先生		
		基本徒手 (男子フロア) 山田先生		16:30~ 17:20	バレエ (ダンス室) 井脇先生	柔軟 (女子フロア) 的射場先生、小塩先生			

1月24日 (日)	時間	指導者コース	場所	時間	初級コース	中級コース	上級コース	場所	備考
		講師・係			講師・係				
研修前		各チーム準備運動					多目的フロア	7:30開館	
諸連絡	8:30~8:35	挨拶&講習説明							
講習④	8:45~ 11:45	新ルール講習	302教室	8:35~8:50	準備&各自柔軟			多目的フロア 体操場 ダンス室	各レベルに合わせた指導を実施する
				8:55~ 9:45	ダンス (ダンス室) A-SUKE先生	タンブリング (体操場) 大学生	個人の指導 (多目的フロア) 斉藤剛大、大学生		
				9:55~ 10:45	手具の操作 (多目的フロア) 斉藤剛大、大学生	ダンス (ダンス室) A-SUKE先生	タンブリング (体操場) 大学生		
				10:55~ 11:45	タンブリング (体操場) 大学生	個人の指導 (多目的フロア) 斉藤剛大、大学生	ダンス (ダンス室) A-SUKE先生		
閉講式	12:00~12:10						多目的フロア		

※1月24日講習終了後練習希望チームは大学生と一緒に練習可能