

東北タイムテーブル(宮城県白石市ホワイトキューブ)

1月31日 (日)	時間	指導者コース 講師・係	場所	時間	初級コース	中級コース	上級コース	場所	備考
受付	8:30	受 付						アリーナ	※8:00～受付の間は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	9:00～	ご挨拶							
講習①	9:10～11:30	2015年度版 ルール解説	会議室	9:10～10:15	コーディネーショントレーニング	徒手の基礎講習&アイソレーション		アリーナ	
講習②				10:25～11:30	徒手の基礎講習&アイソレーション	コーディネーショントレーニング			
休憩									
講習③	12:30～14:50	2015年度版 ルール解説と実践・実演	アリーナ	12:30～13:30	体作り運動	2015年度版 ルール解説と実践・実演		アリーナ	
講習④				13:50～14:50	マット運動基礎				
講習⑥	15:00～17:00	タンピング系講習						アリーナ	
		仁科 浩平・溝口 絵里加(仙台大)							
閉講式	17:00～	ご挨拶							