

平成27年 春季合宿日程表

※(スケジュールは、都合により変更になることがありますのでご注意ください。)

Ver.02

		6:30	7:00	8:00	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00						
3/20 (金)	大練習場						役員集合 受入準備 選手集合	オリエンテーション	昼食 弁当	準備	パフォーマンス トレーニング	ブレイク	パフォーマンス トレーニング	準備	ストレッチ (坂本里香先生)	体重	夕食 新館2F 宴会場	準備	ダンススポーツと 傷害 (瀬尾先生)	自主練習	準備	振り返り		
3/21 (土)	大練習場	朝トレ	朝食新館1Fセビア ・8:30集合 ・清掃・UP		コトミック (川上琴美先生)	準備	STレク チャー	ブレイク	LAレク チャー	昼食 弁当		栄養 (岸先生)	準備	体幹トレーニング (有賀先生)	体重	夕食 新館1Fセビア	準備	自主練習	準備	パフォーマンス トレーニング	ブレイク	パフォーマンス トレーニング	準備	振り返り
3/22 (日)	大練習場	朝トレ	朝食新館1Fセビア ・8:30集合 ・清掃・UP		ダンスと音楽 (石場淳史先生)	準備	パフォーマンス トレーニング	ブレイク	パフォーマンス トレーニング	準備	昼食 弁当	振り返り	クロー ジグ											

※(スケジュールは、都合により変更になることがありますのでご注意ください。)

※ 当日緊急連絡先 090-2445-9987(合宿担当:仲野正子携帯)  
090-9674-2971(合宿担当:吉田大治郎携帯)