

スプリングキャンプタイムテーブル

-2022年3月28日(月)-

9:30-10:00 受 付

10:00-10:10 開 会

10:10-11:10 スポーツストレッチ(60分)

11:10-11:20 <休 憩>

11:20-12:20 スポーツトレーニング(60分)

12:20-13:00 <昼休み>

13:00-13:10 選手登録について

13:10-14:10 スタンドアード部門講習会(60分)

14:10-14:20 <休 憩>

14:20-15:20 ラテン部門講習会(60分)

15:20-15:30 閉 会

<持参する物>

- ・ダンス練習着、ダンスシューズ
- ・トレーニングウェア、トレーニングシューズ
- ・健康チェック表、マスク、飲料水、健康保険証 等