

ADS & 川口西中学校ダンス部合同練習会

日時：2023年7月27日（木）10：00～15：30

会場：川口市立西中学校 体育館 冷房あります(≧▽≦)
[アクセス - 川口市立西中学校 \(nishi-j.sakura.ne.jp\)](https://nishi-j.sakura.ne.jp)

参加費：無料

参加者：ADS ジュニア（志木、本庄、高階）・川口西中学校ダンス部

- ※ 小学1年生以上のオールジャパン、小中高の出場者。
- ※ 保護者のご見学はご遠慮ください。

持ち物：シューズ・タオル・お昼ご飯・マスク（自由）

飲み物（ミネラル麦茶やスポーツドリンクなど2ℓ以上を推奨しますが年齢・体格などに応じて各自ご判断ください。）

【ADS ジュニア】

指定の練習着又は ADS-T シャツなど、体にフィットしているものを選ぶこと。
着替えのシャツを必ず持ってくること。

【西中】

練習着又は体にフィットしているものを選ぶこと。
着替えのシャツを必ず持ってくること。
顧問の先生の指示に従ってください。

感染症対策及び熱中症対策について

- ① マスクの着脱は自由とします。
- ② 運動前に 300 ml～500 ml程度、運動中 30 分に一回以上 200 ml程度の水分補給を指示します。
- ③ 小学生4年生以下の子には多めの休憩をとらせます。
- ④ うちわ、ネッククーラー、携帯扇風機などを持っている場合は持参してください。
- ⑤ 定期的に換気をおこないます。
- ⑥ ゴミなどは各自、ビニールに入れて持ち帰ること。
- ⑦ 発熱などの体調不良が生じた場合は、参加を遠慮していただく場合がありますので、体調管理に留意してください。
- ⑧ 着替えは午前、午後の間に1回、帰りに1回の計2回を体調管理とマナーの観点から原則必須とします。

タイムテーブル

- 10：00～10：05 ごあいさつ
- 10：05～10：20 ストレッチ&コアトレ
- 10：20～10：30 レクチャー（ラテンきそ）
- 10：30～10：40 ソロおどりこみ（ラテン）サンバ
- 10：40～10：50 ブレイク
- 10：50～12：05 カップルおどりこみ（ラテン）
- 12：05～13：05 おきがえ※ぜんいん
ランチブレイク
- 13：05～13：10 ストレッチ
- 13：10～13：20 レクチャー（スタンダード）
- 13：20～13：30 ソロおどりこみ（スタンダード）ワルツ
- 13：30～13：40 ブレイク
- 13：40～14：55 カップルおどりこみ（スタンダード）
- 14：55～15：20 そうじ&おきがえ※ぜんいん
- 15：20～15：25 ごあいさつ・かいさん

ちゅうい：マスクは、じゆう です。

すいぶんほきゆう も、じゆう です。