

5月練習計画表

	活動内容	時間	場所	備考
1(日)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:15	菅田公民館	
4(水)	お休み			※イベントのため
7(土)	お休み			
8(日)	お休み			
11(水)	選手コース(自主練習)	18:30~20:00	菅田公民館	
14(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:15	菅田公民館	
15(日)	特別レッスン 選手コース(自主練習)	16:00~17:00 17:00~18:30	菅田公民館	
18(水)	お休み			※会場使用不可のため
21(土)	通常コース 選手コース	16:30~17:30 17:40~19:15	菅田公民館	
22(日)	特別レッスン 選手コース(自主練習)	16:00~17:00 17:00~18:30	菅田公民館	
25(水)	選手コース(自主練習)	18:30~20:00	菅田公民館	
28(土)	お休み			※指導者不在のため
29(日)	選手コース(自主練習)	17:00~18:30	菅田公民館	16:00~自主練可

今月から不定期に「特別レッスン」を行います。特別レッスンでは、短縄とびを集中的に個別レッスンをしていきます。連続二重とびやあや二重とび、三重とび等を目指す「基礎力アップコース」と、より難しい技に挑戦する「フリースタイルコース」の2つに分かれて練習を行います。講師は大洲なわとびクラブの選手コースのクラブ生が行います。大洲なわとびクラブ所属の人であれば誰でも無料で参加することができます。是非とも参加をご検討ください。

<https://docs.google.com/forms/d/10XuEJ7-R8rMsVLsf9werzniR42Xo6gv6LXE7fFBYzvo/edit>

