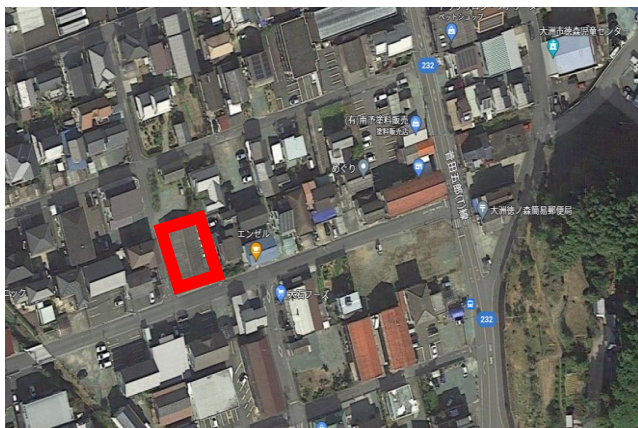


# なわとび競技練習計画（5月）

（一社）愛媛県なわとび協会主催

日	曜日	時間	活動内容
7	日	18:00～19:30	参加できる練習日に参加するというスタイルです。 11月に行われるALL JAPAN（なわとびの全国大会）の予選出場やなわとびパフォーマンスができるようになることを目的に練習を行います。 【練習内容】 体幹トレーニング 体操・アクロバットトレーニング スピードトレーニング フリースタイル 【費用】 1回あたり500円。月末か翌月初めに参加した分をお支払いください。
10	水	18:30～20:00	
13	土	お休み	
14	日	お休み	
17	水	お休み	
20	土	18:00～19:30	
21	日	18:00～19:30	
24	水	18:30～20:00	
27	土	14:00～16:00	
28	日	18:00～19:30	
31	水	18:30～20:00	

練習場所：大洲市徳森2321-34



練習施設：



エアートランポリンやジャンピングマット完備で、効率よくなわとびや体操、アクロバットの練習が行えます。

