

なわとび競技練習計画（6月）

（一社）愛媛県なわとび協会主催

日	曜日	時間	活動内容
3	土	14:00～16:00	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。
4	日	18:00～19:30	
7	水	18:30～20:00	
10	土	18:00～19:30	
11	日	10:00～12:00	
14	水	18:30～20:00	
17	土	まっちゃんワークショップ	
18	日	お休み	
21	水	18:30～20:00	
24	土	お休み	
25	日	10:00～12:00	
28	水	18:30～20:00	

練習場所：大洲市徳森2321-34



駐車場は建物裏にあります

練習施設：



10m×12mの広々スペース

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。

