

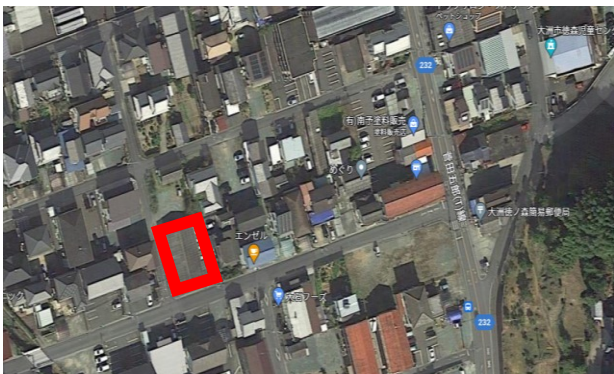
なわとび練習計画（1月）

（一社）愛媛県なわとび協会主催

日	曜日	時間	活動内容
8	水	18:30~20:00（競技・競技入門）	参加できる練習日に参加するというスタイルです。 【エンジョイコース】※定員10名
11	土	16:30~17:30（エンジョイ） 17:45~19:15（競技） 19:25~20:25（体操）	様々ななわとびを楽しむコースです。はじめて前とびや二重とびにチャレンジする子から基礎的なフリースタイルにチャレンジする子まで、その子に応じた指導を行います。また、ダブルダッチや長縄にも挑戦します。
12	日	8:30~10:30（競技） 10:45~11:45（競技入門）	【競技入門コース】※定員10名 初めてなわとび競技に挑戦する方向けのコースです。フリースタイルやスピード種目の基礎を学べます。
15	水	18:30~20:00（競技・競技入門）	【競技コース】※定員10名 なわとびの全国大会出場や国際大会出場を目指す人向けのコースです。フリースタイルやスピードの練習をメインに行います。
18	土	17:45~18:45（エンジョイ）	【体操・アクロバットコース】※定員10名
19	日	17:45~19:15（競技）	体操の専門家を招き、側転やロンダートなどの体操の基礎的な技からバク転やバク宙などの高度な技まで指導をしていただきます。
22	水	18:30~20:00（競技・競技入門）	※なわとび競技練習以外の方も参加できます。
25	土	16:30~17:30（エンジョイ） 17:45~19:15（競技） 19:25~20:25（体操）	【費用】 年会費として1,000円いただきます。 エンジョイコース、競技入門コース、競技コースは1回あたり500円です。月末か翌月初めに参加した分をお支払いください。
26	日	14:00~16:00（競技） 16:15~17:15（競技入門）	体操・アクロバットコースは1回あたり1000円程度となります。参加者数によって変動します。
29	水	18:30~20:00（競技・競技入門）	

練習場所：大洲市徳森2321-34

駐車場は建物裏に4台分あります。それ以外の場所に駐車しないようにしてください。



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。

