

◆ テーマ

◆ 参加者情報

アカデミー受講生	大藤朱宇斗・西嶋瞭・古好飛翔・八重垣真
インストラクター	原田RAM・前田RAI・宮部RAI・石原フィットネスINS・斎藤フィットネスINS・浅田フィットネスINS
オブザーバー	

◆ プログラム

月日	開始時刻	終了時刻	講座名	テーマ	担当	場所	備考	
3月 2日 (土)			各自で昼食を済ませて集合					
	12:45			集合・開講式・準備	原田	Knoby(ケノビー)		
	13:00	15:00	フィジカル	フィジカル講義	フィジカルコーチ			
	15:00	17:00	フィジカル	コアトレーニング				
	17:00	17:30		まとめ・片付け	原田			
【宿泊】 グリーンリッチホテル岩国駅前 岩国市麻里布町2-5-21 tel:0827-29-5555								
3月 3日 (日)	8:45			集合・準備		愛宕山スポーツ コンプレックス		
	9:00		フィジカル	着替え ウォーミングアップ	フィジカル コーチ			
				フィットネストレーニング 40m走 インターバル走 YOYO 他			イ	
		13:00						
	13:00	13:30		まとめ・片付け・解散			愛宕スポーツコンプレックス 岩国市愛宕町2 tel 0827-35-5089	