

# 日 程 表

会場：山鹿市鹿央体育館

7月28日(日)	
受付 8:30～	
時間(h) 科目名	講師 (助手)
9:00～11:00(2時間) 「1-1のスキルに関するトレーニング」	講師：石立真悠子
11:00～12:00(1時間) 「シュートスキルに関するトレーニング」	講師：石立真悠子
昼食・休憩（午後受付12:30～）	
13:00～14:30(1.5時間) 「縦の2-2に関する基本的に考え方、トレーニング実践」	講師：石立真悠子
14:30～16:00(1.5時間) 「横の2-2に関する基本的に考え方、トレーニング実践」	講師：石立真悠子
16:00～17:00(1時間) フィジカルトレーニング、コンディショニング」	講師：石立真悠子