

Double Dutch Summer Camp 2016 スケジュール

< 目 標 >

- ①各参加者間でコミュニケーションを取る。互いに応援し合える仲間を作る。
- ②各レッスン前に、キャンプに参加している目的を再確認する。
- ③意識を高く保ち ”学ぶ!!”
- ④怪我をしないための体づくりと、体調の自己管理を行う。

1日目				2日目				3日目					
時間	内 容			時間	内 容			時間	内 容				
8:15	関東第一陣出発 新宿			7:00	起床			7:00	起床				
8:55	関西第一陣出発 京都			7:30	朝食			7:30	朝食				
9:15	関東第二陣出発 新宿			8:30	玄関集合・移動開始			8:30	玄関集合・移動開始				
10:10	関西第二陣出発 京都			9:00	アップ(20分)			9:00	アップ(20分)				
移動				9:30	ローテーション② レッスン		チーム練習	9:30	自由選択レッスン		チーム練習		
13:28	関東第一陣高速バス到着				A	B	C		DANCE (基礎)	HIP HOP	BREAKIN	アクロバット	C
13:02	関西第一陣高速バス到着				縄技		リズムジャンプ	※選択自由					※選択自由
14:28	関東第二陣高速バス到着			10:50	10分休憩			10:30	10分休憩				
14:17	関西第二陣高速バス到着				自由時間(全参加者)			10:40	キャンプ恒例スクワット				
14:00	体育館へ移動			11:00	自由時間(全参加者)			10:50	ダウン				
15:00	①講師紹介 ②アップ			11:50	自由時間(全参加者)			11:10	閉講式				
15:30	ローテーション① レッスン		チーム練習	12:00	昼食・休憩			11:30	移動				
	A	B	C	13:30	アップ(20分)			12:00	昼食				
	スピード	ベーシックロープ	※選択自由	14:00	ローテーション② レッスン		チーム練習						
16:50	10分休憩				A	B	C						
	10分休憩			15:20	リズムジャンプ		縄技	※選択自由					
17:00	ローテーション① レッスン		チーム練習	15:30	10分休憩			13:47	関東第一陣出発 新宿				
	A	B	C	16:40	自由時間(全参加者)			14:40	関西第一陣出発 京都				
	ベーシックロープ	スピード	※選択自由	17:00	休憩・記念撮影(20分)			15:17	関東第二陣出発 新宿				
18:20	10分休憩			17:50	マッスルトレーニング			16:25	関西第二陣出発 京都				
18:30	ダウン			18:00	10分休憩								
19:00	移動			18:30	ダウン			19:00	関東第一陣高速バス到着				
19:30	夕食			20:00	移動			18:50	関西第一陣高速バス到着				
20:20	A	B	C(移動)		BBQ			20:30	関東第二陣高速バス到着				
20:30	田島塾 (初参加者)	お風呂	フリー講師相談TIME チーム練習		BBQ			20:35	関西第二陣高速バス到着				
21:30	お風呂	田島塾 (初参加者)	※個人参加者も練習したい方は 講師が対応いたします。	22:00	親睦会							解散	
22:20	消灯			0:00	消灯			※帰りのバスの到着時間は予定時間となりますので ご了承ください。					