

日 程 表

	11月30（日）	
8：40～9：15	受 付	
9:30	開 式	
9:35	準備体操	
	休憩（水分補給）	
9：50～	経験者	初心者
	しかけ技	基本動作 （すり足・素振り等）
	応じ技	
	稽古	
10:50	休憩（水分補給）	
11:00	合同稽古	
	整理体操	
11:20	閉 式	

※参加者の年代、人数により変更の場合もあります。