

2019 初級セミナー日程表 : どうぎんカーリングスタジアム

7月13日(土)	7月14日(日)
座学 10:00~10:30	基礎②
11:00 準備運動 ~ アイスに慣れる 12:00 ・アイスの上を歩く(ブラシを杖に) ・ブラシを前においてデリバリー 担当 : 講師・助手全員	10:00 ・13日のおさらい ~ ・ストップウォッチの使い方 12:00 ・実際に投げてみる 担当 : 講師・助手全員
12:00 ~ 昼 食 13:00	12:00 ~ 昼 食 13:00
13:00 ・午前中の続き ~ ・デリバリー 14:00 ・ターンの練習 14:00 ~ ゲーム 15:00 担当 : 講師・助手全員	13:00 ~ ゲーム 15:00 担当 : 講師・助手全員
1日目終了	セミナー終了