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）	
10:00	座学　原則経験1年未満の人	10:00	・13日のおさらい
～10：30		～12：00	・ストップウォッチの使い方
11:00	準備運動		・実際に投げてみる
～12：00	アイスに慣れる		
	・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		
12:00	昼食	12:00	昼食
～13：00		～13：00	
13:00	・午前中の続き	13:00	・午前中の続き
～14：00	・デリバリー	～14：00	・デリバリーとターンのチェック
	・ドロー＆テイク		・チームに分かれドリル
14:00	ゲーム	14:00	ゲーム
～15：00		～15：00	
	1日目終了		セミナー終了