

クラブベルズ プログラム

| | |
|-----|-------------------------------|
| 1回目 | 基礎 体の位置・フォーム (オーバル・8の字) |
| 2回目 | コーナー(フラット) 姿勢のチェック |
| 3回目 | ブレーキング 踏み方・体の位置 |
| 4回目 | ストレート コーナーからの加速 アクセルワーク |
| 5回目 | コーナー(バンク) 姿勢のチェック |
| 6回目 | ジャンプ 体の使い方 |