

バルキー渡辺様 当日タイムスケジュール

開始時間	各パート時間	
19：25		会場前待機
19：26		入場
19：31		講師紹介
19：34		講話開始
	00：10	※パワーポイント参照 「はじめに」 2/25P～8/25 までお話をいただく。
その後 運動へ		
19：44	00：10	※パワーポイント参照 「今日の運動」 9/26～10/26 ①～② もも上げ、つま先タッチの実践
その後 講話①		
19：54	00：10	※パワーポイント参照 「講話① 大切なこと」 11/26～16/26 までお話をいただく。
その後 運動へ		
20：04	00：15	※パワーポイント参照 「今日の運動」 17/26～19/26 ③～⑤ ジャンプ、スクワット、カーフレイズの実践
20：19	0：15	※パワーポイント参照 「講話②」 19/25～最後まで
20：34		講話終了