

時間

カリキュラム

参加者

8:30  
9:30

受付  
開講式

全員

9:40

集合写真・準備体操  
ライディングフォーム説明  
直スラ/オフセット デモ・解説

全員

10:15

慣熟走行～配置

全員

10:20

**A** オフセット      **B** 直スラ/オフセット      半数

10:40

休憩（15分）      全員

10:55

**B** オフセット      **A** 直スラ/オフセット      半数

11:15

休憩（15分）      全員

11:30

**A** 加速からブレーキ      **B** Uターン      半数

11:50

入れ替え      全員

12:00

**B** 加速からブレーキ      **A** Uターン      半数

12:20

12:20

昼休み（昼食）

全員

13:20

走行レクチャー

全員

13:40

コーススラローム      (20分)      全員

14:00

休憩（15分）      全員

14:15

コーススラローム      (20分)      全員

14:35

休憩（15分）      全員

14:50

コーススラローム      (20分)      全員

15:10

休憩（20分） 走行説明      全員

15:30

16:15

コーナリング先導走行      **A** **B** 5周交代

16:20

閉講式

全員

午前のカリキュラム

午後のカリキュラム