

## SPA直入ライディングスクール

### タイムスケジュール **パターン1(急制動)Ver**

時間	カリキュラム	内容
7:30~8:20	受付・マシンチェック	お申込受付と安全の為、走行車両のチェックを行います
8:20~9:10	☆初級クラス 開校式・走行前レクチャー	各インストから挨拶～ライディングフォーム・セッティング レクチャーを行います(場所:各ピット)
	★中上級クラス 開校式	各インストから挨拶～座学～ミーティングを行います (場所:ドリンクコーナー)
9:10~9:20	ストレッチ	走行前に身体を解しましょう!(場所:パドック)
9:20~9:45 (初級クラスは9:10から)	☆初級クラス ミーティング(9:10から)	サーキット走行前の座学～ミーティングを行います (場所:ドリンクコーナー)
	★中上級クラス 先導・ウォームアップ走行 ～フリー走行	走行ライン先導・身体の慣らしも一緒に!
9:50~10:15	☆初級クラス 先導・コースツーリング ～フリー走行	走行ライン先導・身体の慣らしも一緒に! フリー走行でコースに目を慣らしてください。
	★中上級クラス	休憩
10:20~11:25 ★中上級クラス (後方からのビデオ撮影)	☆初級クラス 基本ライディング(11:10まで)	パドックでパイロン走行&8の字・スラローム走行 低速急制動トレーニング・膝スリ体験プログラム
	★中上級クラス マンツーマン走行	担当インストによる マンツーマン走行&フリー走行
11:25~12:40 ☆初級クラス (後方からのビデオ撮影)	☆初級クラス マンツーマン走行	担当インストによる マンツーマン走行&フリー走行
	★中上級クラス レクチャー	マンツーマンアドバイス インストとフリーディスカッション(場所:ドリンクコーナーにて)
12:50~13:40	昼食	<b>ライセンスバックの方は13:20~13:40で講習を行います</b> (場所:事務所横講習室)
13:50~14:10	コース観察(1コーナー)	コース内へ実際に出てインストラクターによる コース攻略レクチャー
14:10~14:20	急制動 走行説明	ピットロード出口(急制動ポイント)にて
14:30~14:55 (課題走行)	★中上級クラス 100km急制動&	ストレート:100km急制動
14:55~15:20 (課題走行)	☆初級クラス 100km急制動&	
15:20~15:40	★中上級クラス フリー走行	タンデム走行&フリー走行 希望者にマンツーマン走行
15:40~16:00	☆初級クラス フリー走行	
16:00~16:25	★中上級クラス 模擬レース・フリー走行	インストラクターと模擬レース その後フリー走行(フリー走行だけでも可)
16:25~16:50	☆初級クラス 模擬レース・フリー走行	
17:00~	閉校式	

注:当日はマシン整備をする時間がないので前日までに終了させてください。

天候、その他の理由でタイムスケジュールが変更になる場合がありますのでご了承ください。