

2月練習計画(中学生・小学生)

目標 来シーズンにつながるようにスケーティングを意識して練習しよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等	
1/31	水	エムウェーブ	18:30~20:00	陸上練習				
1	木	エムウェーブ	17:30~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~19:30	
2	金	エムウェーブ	全中スケート大会		17:50~20:30	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~20:00	
3	土				18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	滑走19:00~20:30 全中スケート大会	
4	日							
5	月							
6	火	エムウェーブ			18:00~20:00	陸上練習		↓
7	水	エムウェーブ			17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習
8	木	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~19:30	
9	金	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	全日本ジュニア 滑走18:30~19:30	
10	土	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走18:30~19:30	
11	日	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	滑走19:00~20:00	
12	月				東北信大会		東北信大会	
13	火	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習		
14	水	エムウェーブ	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習	17:50~20:00	陸上練習&氷上練習		
15	木							
16	金				18:00~20:00	陸上練習	エムウェーブ競技会	
17	土						東日本ジュニア	
18	日						東日本ジュニア ↓	
19	月	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
20	火	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
21	水							
22	木	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
23	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	高校選抜	
24	土						↓	
25	日							
26	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
27	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習		
28	水							

・大会等により練習時間が変則になります。確認のうえ練習時間を間違えないようにしてください。