

## 3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	木	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		
2	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		
3	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	14:00~16:00	陸上練習&氷上練習	ドリームリンク長野	
4	日							
5	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		
6	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		
7	水							
8	木	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		
9	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		
10	土	エムウェーブ	長野市スケート大会					
11	日							
12	月							
13	火							
14	水							
15	木							
16	金							
17	土						納会	
18	日							
19	月							
20	火							
21	水							
22	木							
23	金							
24	土							
25	日							
26	月							
27	火							
28	水							
29	木							
30	金							
31	土							

- ・ 3月10日に北海道帯広のコニファースケートクラブの小学生が交流に来ます。長野市スケート大会の前に合同で練習を行うことも検討したいと思います。詳しい予定は長野市スケート大会への参加とともに後日連絡します。
- ・ シーズンオフになりますが、ランニングやストレッチなどを続けて、シーズンの疲れをとり、来シーズンの準備を進めましょう。
- ・ 物品の返却については、保護者会で連絡された方法に沿ってお願いします。