

11月練習計画

目標

スケーティングフォームを大切にしながら滑りこんでいこう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等
1	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
2	金	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
3	土	エムウェーブ	9:00～12:00	合同練習			
4	日	エムウェーブ	9:00～12:00	合同練習			
5	月	エムウェーブ			18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
6	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
7	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
8	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
9	金	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
10	土	エムウェーブ	9:30～14:40	陸トレ・氷上練習+ドリームリンク長野	9:30～14:40	陸トレ・氷上練習+ドリームリンク長野	DRN
11	日						
12	月	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
13	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
14	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
15	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
16	金	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
17	土	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	9:30～12:30	陸トレ・氷上練習	
18	日						
19	月	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
20	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
21	水	エムウェーブ	18:30～21:50	ドリームリンク長野+氷上練習	18:30～20:30	ドリームリンク長野	DRN
22	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	金	エムウェーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習	9:30～12:30	陸トレ・氷上練習	
24	土	エムウェーブ		記録会			
25	日						
26	月	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
27	火	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
28	水	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習			
29	木	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
30	金	エムウェーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	

- ・ 11月3日、4日はコーチの都合で小学生の練習がありません。小中学生の時間帯はエムウェーブに申し込んでありません。自主練習で滑る場合は一般滑走の時間帯に事故の内容に練習をしてください。
- ・ 11月3日、4日は中学生は県中体連の合同練習会に参加します。
- ・ 11月10日はドリームリンク長野があります。小中学生は参加してください。午前中の小学生の練習については予定をのせてありますが後日連絡します。
- ・ 11月24日は記録会があります。基本的には全員参加でお願いします。詳細は後日連絡します。
- ・ 大会申し込みが続きます。内容を確認しながら確実に手続きを行ってください。