

2月練習計画

目標

自分のスケーティングを見直して、来シーズンにつながる練習をしよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等	
1	金	エムウエーブ	18:00～20:00		18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	全中スケート	国体
2	土							
3	日						LCV	↓
4	月							
5	火	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	↓	
6	水	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
7	木	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
8	金	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
9	土	エムウエーブ	6:00～9:30	陸トレ・氷上練習	16:00～18:30	陸トレ・氷上練習		ジャパンカップ
10	日					東北信大会	東北信大会	↓
11	月	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	11:30～16:00	DRN・氷上練習	ドリームリンク長野	↓
12	火	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
13	水	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
14	木	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ		
15	金	エムウエーブ			18:00～20:00	陸トレ		エムウエーブ競技会
16	土							東日本ジュニア
17	日						↓	↓
18	月	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
19	火	エムウエーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習		
20	水	エムウエーブ	18:30～21:50	DRN・氷上練習	18:30～20:30	ドリームリンク長野	ドリームリンク長野	
21	木	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:30	陸トレ・氷上練習		
22	金	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
23	土	エムウエーブ	6:00～10:30	陸トレ・氷上練習				
24	日							
25	月	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
26	火	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
27	水	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習				
28	木	エムウエーブ	19:00～21:50	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		

- ・全中スケート・エムウエーブ競技会の前後は時間が変則的になります。
- ・2回のドリームリンク長野は、小学生はできるだけ全員参加してください。開始時刻は受付の時刻を書いています。11日の土曜日はドリームリンク長野の後に練習を行います。
- ・休日の中学生の朝練習の時間帯はその都度コーチに確認してください。変更になることがあります。
- ・23日土曜日は無料開放日のため小学生の練習は休みにします。