

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

- ・6日、16日、27日はドリームリンク長野です。小中学生は参加してください。平日は中学生はその後練習を行う
- ・11月2日は記録会です。要項を見て少し早めに来てください。駐車券があっても混み合うと時間に遅れることも考えられます。
- ・11月3日は中学生は県中体連の合同練習会に参加します。
- ・11月30日は全信州に中学生高校生が参加します。参加しない中学生は小学生の時間に練習をしてください
- ・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。