

# 8月練習計画

つらいときこそ精一杯やりきろう

## 目標

日	曜	場所	時間	小学生	中学生	高校生	行事等	
1	土	エムウェーブ	9:00~11:30	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	八戸合宿		
2	日							
3	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り			
4	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り			
5	水							
6	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り			
7	金	聖山高原	<b>夏期合宿</b>					エムウェーブ出発
8	土	聖山高原						
9	日	聖山高原						
10	月						エムウェーブ解散	
11	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り			
12	水	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	↓		
13	木	<b>自主練習</b>						
14	金							
15	土							
16	日							
17	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
18	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
19	水	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
20	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
21	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
22	土	エムウェーブ	9:00~11:30	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
23	日							
24	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	エムウェーブ全館停電	
25	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	↓	
26	水	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	↓	
27	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
28	金	エムウェーブ	18:00~20:00		ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
29	土	エムウェーブ	9:00~11:30	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		
30	日							
31	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り		

- ・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行きましょう。
- ・エムウェーブが使えない場合は、練習が休みになることがあります。
- ・10日の週は曜日が変則になります。
- ・8月24日~26日はエムウェーブが全館停電になります。練習の可否については後日連絡します。