

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	月	エムウェーブ			18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
2	火	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
3	水	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
4	木	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
5	金	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:30	陸トレ・氷上練習	
6	土						県ジュニア東北信
7	日	エムウェーブ	7:00～9:30	陸トレ・氷上練習			松原湖センター杯・LCV
8	月	エムウェーブ	18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
9	火		18:30～19:30	陸トレ・氷上練習	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
10	水						
11	木	エムウェーブ			20:00～22:00	陸トレ・氷上練習	エム競・全日本選抜
12	金	エムウェーブ			19:00～21:00	陸トレ・氷上練習	↓
13	土						東日本ジュニア
14	日						↓
15	月	エムウェーブ			18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
16	火	エムウェーブ			18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
17	水	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習			ドリームリンク長野
18	木	エムウェーブ	19:30～20:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
19	金	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	高校選抜
20	土	エムウェーブ	6:30～8:00	陸トレ・氷上練習			↓
21	日						
22	月	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	火	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	9:30～12:30	陸トレ・氷上練習	
24	水	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習			
25	木	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
26	金	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
27	土	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	
28	日						エムウェーブパジャテスト競技会

- ・ 2月16日までは一般営業がないので通常と異なる時間になります。
- ・ 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。
- ・ 17日のドリームリンク長野は、小学5, 6年生でお願いします。
- ・