

6月練習計画

目標

一つ一つの動作に考えながら取り組もう

日	曜	場所	時間(小・中)	小学生	中学生	高校生	行事等
1	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	
2	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	
3	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	
4	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	
5	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
6	日						
7	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	
8	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	
9	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	
10	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	
11	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	
12	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
13	日						
14	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	
15	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	
16	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	
17	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	
18	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	
19	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
20	日						
21	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	
22	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	
23	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	
24	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	
25	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	
26	土	リバーフロント	7:30~10:30	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
27	日						
28	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	
29	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	
30	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	

- ・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。
- ・高校生については練習時間が異なります。
- ・中学生高校生の体力測定はやまびこスケートセンターの状況により決定します。わかったところで連絡します。
- ・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。