

10月練習計画

目標

氷の感触を確かめながら、スケーティングフォームを意識して練習しよう

日	曜	場所	中学生	※滑走時間	小学生	行事等
1	金				18:00～20:00	陸トレ
2	土					
3	日					
4	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
5	火	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
6	水	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習		
7	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
8	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
9	土	エムウェーブ	6:30～9:00	陸トレ・氷上練習		
10	日				16:30～18:30	陸トレ・氷上練習 DRN 14:15～16:30
11	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
12	火	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
13	水	エムウェーブ	19:30～21:30	陸トレ・氷上練習		
14	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
15	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
16	土	エムウェーブ	6:30～9:00	陸トレ・氷上練習		
17	日	エムウェーブ			15:30～18:30	陸トレ・氷上練習
18	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
19	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ
20	水	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ		
21	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ
22	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ
23	土	エムウェーブ	8:00～10:00	陸トレ	8:00～10:00	陸トレ
24	日					↓
25	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ
26	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ		
27	水	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
28	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
29	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
30	土	エムウェーブ	6:30～9:00	陸トレ・氷上練習	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習
31	日					

- ・10月10日のドリームリンク長野については後日お知らせします。
- ・中学生の時刻は滑走練習の時刻です。小学生の時間は練習開始時刻から、およその終了時刻です。
- ・22日～24日の全日本距離別選手権大会の前後は氷上練習ができません。変更がある場合は連絡します。
- ・大会申込みが始まります。要項をよく見てできるだけ大勢参加しましょう。
- ・スケートの手入れ、メンテナンスをしっかりとしましょう。特に低学年は保護者がよく見てあげてください。研磨については時間を見て説明会を行います。