

# 11月練習計画

## 目標

スケATING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	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	
2	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	
3	水	エムウェーブ	6:30~9:30	陸トレ・氷上練習			
4	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	
5	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	
6	土	エムウェーブ	10:00~12:00	陸トレ・氷上練習	16:00~18:30	陸トレ・氷上練習	DRN(14:00~16:00)
7	日						
8	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	
9	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	
10	水	エムウェーブ	19:30~21:30	陸トレ・氷上練習			
11	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	
12	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	
13	土	エムウェーブ	10:00~12:00	陸トレ・氷上練習	16:00~18:30	陸トレ・氷上練習	
14	日						
15	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	
16	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	
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	DRN(18:30~20:00)
18	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	
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	
20	土	エムウェーブ		記録会		記録会	記録会
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	10:00~12:00	陸トレ・氷上練習	16:00~18:30	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	11:30~14:00	陸トレ・氷上練習	16:00~18:30	陸トレ・氷上練習	
28	日						
29	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	
30	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	

- ・ドリームリンク長野のお手伝いその都度学年等を指定してお願いします。
- ・17日(水)は平日のドリームリンク長野です。お手伝いについては後日連絡します。
- ・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。
- ・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。新型コロナウイルス対策が各要項に書かれています。各家庭でご確認ください。また、大会によってはチームとして書類を出すことになります。
- ・20日は記録会です。基本的には全員参加でお願いします。また、保護者の皆さんには運営のお手伝いなどお願いします。具体的なことは後日連絡します。
- ・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。研磨についてわからないことはコーチに確認してください。