

# 9月練習計画

## 目標

## 氷上での自分の滑りをイメージして練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	小学生	中学生	高校生	行事等
1	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
2	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
3	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
4	日						
5	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
6	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
7	水	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
8	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
9	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
10	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
11	日						
12	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
13	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
14	水	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
15	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 集中カトレニング		ランニング 基礎体力作り	集中カトレニング
16	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
17	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
18	日						
19	月	エムウェーブ	8:00～11:00	体力測定	ローラー練習	ローラー練習	小学生体力測定
20	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
21	水	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
22	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
23	金	エムウェーブ	8:00～11:00	ローラー練習	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
24	土	リバーフロント	8:00～11:00	ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
25	日						
26	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
27	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	栄養学講座
28	水	エムウェーブ	18:00～20:00		ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
29	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	
30	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	ランニング 基礎体力作り	

- ・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いましょ。
- ・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。
- ・氷上練習の開始についてはわかり次第、LINE等でお知らせします。
- ・ジャージ等は順次渡します。
- ・シーズンパスの顔写真の撮影がまだの方は早めをお願いします。