

11月練習計画

目標

スケーティング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	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
2	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
3	木	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:00～18:50	陸トレ・氷上練習	
4	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
5	土	エムウェーブ	10:00～12:00	陸トレ・氷上練習	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
6	日	エムウェーブ	10:00～12:00	陸トレ・氷上練習	ドリームリンク長野(12:30～15:00)		ドリームリンク長野
7	月	エムウェーブ			18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
8	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
9	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
10	木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
11	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
12	土	エムウェーブ	6:30～9:30	陸トレ・氷上練習	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
13	日						
14	月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
15	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
16	水	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習			
17	木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
18	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
19	土	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	
20	日						
21	月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
22	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	水	エムウェーブ	記録会 ドリームリンク長野(13:30～15:30)				記録会・ドリームリンク長野
24	木	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
25	金	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
26	土	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	
27	日						
28	月	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
29	火	エムウェーブ	19:00～21:30	陸トレ・氷上練習	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
30	水	エムウェーブ	19:00～21:30	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。
- ・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。なお、小学生の各大会にはバスを出します。できるだけバスを利用してください。同じ日に小学生の大会が重なっている場合は、どちらに出るかをコーチが相談して指定します。
- ・23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。