

# 3月練習計画

## 目標

自分のスケーティングを見直して、来シーズンにつながる練習をしよう

日	曜	場所	中学生		小学生		行事等	
1	水	エムウェーブ	19:00～21:50					
2	木	エムウェーブ	19:00～21:50		18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
3	金	エムウェーブ	19:00～21:50		18:30～20:50	陸トレ・氷上練習		
4	土		長野市スケート大会					
5	日							
6	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ		
7	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ		
8	水							
9	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・集中カトレーニング	18:00～20:00	陸トレ・集中カトレーニング	集中カトレーニング	
10	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	18:00～20:00	陸トレ		
11	土	エムウェーブ	8:00～9:30	陸トレ	8:00～9:30	陸トレ	納会 10:00～	
12	日						エムウェーブ大会議室	
13	月							
14	火							
15	水							
16	木							
17	金							
18	土							
19	日							
20	月							
21	火	4月からの陸トレに向けて各自で必要な準備をしましょう						
22	水							
23	木							
24	金							
25	土							
26	日							
27	月							
28	火							
29	水							
30	木							
31	金							

- ・3月9日の長野市スケート大会で、今シーズンが終了です。
- ・3月11日は納会です。陸トレの後準備ができ次第行います。汗を拭きとるような準備をしてください。
- ・スケート、ワンプ、帽子などの貸出物品は3月6日～3月11日の陸トレ期間中にクラブ室にお返し下さい。間に合わず春休み中に返却する場合はスケートセンターの事務室に一声かけてクラブ室にお入りください。
- ・継続については、Lineにて確認させていただきます。
- ・4月の練習開始については、後日Lineで連絡します。