

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	小学生		行事等
1	日				
2	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
3	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
4	水	エムウェーブ			
5	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
6	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
7	土	エムウェーブ	12:00～15:20	陸トレ・氷上練習	
8	日				
9	月	エムウェーブ	12:00～15:30	陸トレ・氷上練習	
10	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
11	水	エムウェーブ			
12	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
13	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
14	土	エムウェーブ			
15	日		14:30～18:00	陸トレ・氷上練習	
16	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
17	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
18	水	エムウェーブ			
19	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
20	金				全日本距離別
21	土				↓
22	日				
23	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
24	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
25	水	エムウェーブ			
26	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	集中カトレーニング
27	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
28	土	エムウェーブ	15:30～18:30	陸トレ・氷上練習	
29	日				
30	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
31	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	

- ・ 21日～23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。