

1月練習計画

目標

日	曜	場所	小学生		行事等
1	月				
2	火	エムウェーブ			
3	水	エムウェーブ			
4	木	エムウェーブ	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	県中スケート
5	金	エムウェーブ	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	県中スケート
6	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	茅野ジュニア
7	日	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	
8	月	エムウェーブ			松原湖大会(小)
9	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
10	水	エムウェーブ			
11	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
12	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	全日本ジュニア(14日まで)
13	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	ドリームリンク長野(12:00～14:00)
14	日				
15	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
16	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
17	水	エムウェーブ			
18	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	インターハイ(21日まで)
19	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
20	土		15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	軽井沢大会(中)
21	日				軽井沢大会(中)・国体強化(小)
22	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
24	水	エムウェーブ			ドリームリンク長野(18:30～20:00)
25	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
26	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
27	土	エムウェーブ	15:00～18:00	陸トレ・氷上練習	国体(2/3まで)
28	日				ドリームリンク長野(12:30～14:20)・LCV
29	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
30	火	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
31	水	エムウェーブ	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	

- ・年始の練習については、通常と異なりますのでご確認ください。
- ・中学生は滑走時間です。小学生は陸上アップ開始時刻からダウンを含めて滑走後20分の時刻です。
- ・大会に向けてクラブ室にある研磨台、砥石等を使った場合は使用後の手入れ等を行っておいてください。また、あったものは元の位置に戻すようにしてください。
- ・練習時間等が変更になった場合はLINEで連絡します。