

2月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	小学生		行事等
1	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
2	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
3	土				全中スケート
4	日				↓
5	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
6	火	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	↓
7	水	エムウェーブ	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
8	木	エムウェーブ	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
9	金	エムウェーブ	17:30～19:30	陸トレ・氷上練習	
10	土	エムウェーブ			松原湖センター杯
11	日	エムウェーブ	15:30～17:30	陸トレ・氷上練習	
12	月				県ジュニア東北信
13	火	エムウェーブ			
14	水	エムウェーブ			
15	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ	
16	金				エム競
17	土				↓
18	日				↓
19	月	エムウェーブ	18:00～20:00	陸トレ・氷上練習	
20	火	エムウェーブ	18:00～20:00		
21	水	エムウェーブ			
22	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
23	金	エムウェーブ	12:00～15:00	陸トレ・氷上練習	高校選抜
24	土	エムウェーブ			↓
25	日	エムウェーブ		陸トレ・氷上練習	↓
26	月	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
27	火	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
28	水	エムウェーブ			
29	木	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
3/1	金	エムウェーブ	18:30～20:50	陸トレ・氷上練習	
3/2	土	エムウェーブ			長野市スケート大会

- ・ 2月20日までは一般営業がないので通常と異なる時間になります。また、23日は営業時間がいつもと異なるので練習時間が変更になっています。
- ・ 2月11日の小学生の練習は、一般営業ではなく、小中学生の選手の時間帯での練習です。
- ・ 休日の中学生の朝練習の時間帯はその都度コーチに確認してください。変更になることがあります。
- ・ 3月3日以後はシーズンオフになります。4月からの練習開始については保護者のクラブのLineでお知らせします。
- ・ ジャージ、ワンプ、帽子、スケート靴の返却については、保護者のLineでお知らせします。
- ・ 納会等についても保護者のLineでお知らせします。