

4月練習計画

目標

今年度の目標をしっかりと持って取り組もう

日	曜	場所	時間(小学生)	小学生	行事等
1	月				
2	火				
3	水				
4	木				
5	金				
6	土				
7	日				
8	月				高校生中学生練習開始
9	火				
10	水				
11	木				
12	金				
13	土	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング・基礎体力作り	小学生練習開始
14	日				
15	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
16	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
17	水	エムウェーブ	18:00~20:00		
18	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
19	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
20	土	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング・基礎体力作り	
21	日				
22	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
23	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
24	水	エムウェーブ	18:00~20:00		
25	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
26	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	
27	土			エムウェーブのイベントのため自主練習とします。	
28	日				
29	月	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング・基礎体力作り	小学生体力測定
30	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング・基礎体力作り	

- ・ローラー練習については、開始日程が決まったら連絡します。
- ・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行いましょう。
- ・
- ・