

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

- ・ 25日~27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。