

6 ~ 7月の目標「いろいろな動きに身体をなれさせよう」

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考	
6	22	日	総会、懇親会				
	23	月					
	24	火	18:00 ~ 20:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	25	水					
	26	木					
	27	金					
	28	土	9:00 ~ 12:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	29	日					
	30	月					
7	1	火	18:00 ~ 20:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	2	水					
	3	木					
	4	金					
	5	土	9:00 ~ 12:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	6	日					
	7	月					
	8	火	18:00 ~ 20:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	9	水					
	10	木					
	11	金					
	12	土	9:00 ~ 12:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	13	日					
	14	月					
	15	火	18:00 ~ 20:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	16	水					
	17	木					
	18	金					
	19	土	9:00 ~ 12:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	20	日					
	21	月					
	22	火	18:00 ~ 20:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	23	水					
	24	木					
	25	金					
	26	土	9:00 ~ 12:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	27	日					
	28	月					
	29	火	18:00 ~ 20:00	エムウェーブ南側入り口	ランニング等		
	30	水					
	31	木					

- ・練習内容については、ランニング、スケートの動きのトレーニング、ボールを使った運動などを行います。
- ・ローラースケートを使った練習は土曜日に行いますが、ローラースケートがそろってから始めますので、当面は土曜日の練習はエムウェーブで行います。
- ・ローラースケートを使った練習を行うとき、土曜日の練習時間を変更することがあるかもしれません。プリントなどで連絡します。