

10月の目
標
こおり な せい い すべ
氷に慣れて、姿勢を意識して滑るようにしよう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
10	1	水				
	2	木				
	3	金				
	4	土	8:00~11:00	リバーフロント	体力測定①, ローラー等	
	5	日				
	6	月				
	7	火	18:00~20:00	エムウェーブ	体力測定②, スライドボード等	
	8	水				
	9	木				
	10	金				
	11	土	8:00~11:00	リバーフロント	体力測定(予備日), ローラー等	
	12	日	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習初日	
	13	月				
	14	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	15	水				
	16	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	17	金				
	18	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	19	日				
	20	月				
	21	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	22	水				▲全日本距離別選手権大会のため滑走できません ▼
	23	木	18:00~20:00	エムウェーブ	陸トレ スライドボード等	
	24	金				
	25	土	8:00~11:00	リバーフロント	陸トレ ローラー等	
	26	日				
	27	月				
	28	火	18:00~20:00	エムウェーブ	陸トレ スライドボード等	
	29	水				
	30	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	31	金				

- ・ 氷上が始まったら木曜日でも練習日となります。間違えずに来るようにしてください。
- ・ 22日から28日までは全日本距離別選手権大会のため氷上練習はできませんが、陸トレを行います。
- ・