

5月の目標

アイサツ ヘンジ 挨拶、返事をしっかりしよう。  
キン タイリョク ツク イッショウケンメイ ト ク  
 基礎体力作りに一生懸命取り組もう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
5	1	金				
	2	土				
	3	日				
	4	月				
	5	火				
	6	水				
	7	木				
	8	金				
	9	土	8:00~11:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	10	日				
	11	月				
	12	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	13	水				
	14	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	15	金				
	16	土	8:00~11:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	17	日				
	18	月				
	19	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	20	水				
	21	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	22	金				
	23	土	8:00~11:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	24	日				
	25	月				
	26	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	27	水				
	28	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	29	金				
	30	土	8:00~11:00	エムウェーブ	ランニング、コーディネーション、縄跳び、ラダー、ダッシュ、等	
	31	日				

・ ローラースケートは、靴がそろってから開始します。

- ・
- ・