

8月の目標 ^{ひょうじょう}氷上での^{しせい}姿勢をイメージして^{れんしゅう}練習に取り^と組^くもう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考	
8	1	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		
	2	日					
	3	月					
	4	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		
	5	水	夏季合宿 長野市青少年錬成センター				
	6	木					
	7	金					
	8	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		
	9	日					
	10	月					
	11	火					
	12	水					
	13	木					
	14	金					
	15	土					
	16	日					
	17	月					
	18	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		
	19	水					
	20	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		
	21	金					
	22	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		
	23	日					
	24	月					
	25	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		
	26	水					
	27	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		
	28	金					
	29	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		
	30	日					
	31	月					

お休み

- ・ ローラースケートのときは、ヘルメット、手袋、ひじパット、ひざパットなどの転倒時のケガ防止をして下さい。
- ・ 練習がない日は、ストレッチなどを各自で行うようにしましょう。
- ・ 土曜日が雨の場合は、エムウェーブで陸トレをします。