

ヒョウジョウ モクホウ ジブン スベ モ
9月の目標 氷上での目標や、自分の滑りをはっきり持って
レンシュウ ト ク
練習に取り組もう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
9	1	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	
	2	水				
	3	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	
	4	金				
	5	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
			12:00~	エムウェーブ	スケート用具の貸与とサイズ確認を行います。業者によるスラップ スケート靴のサイズ確認を行います。	
	6	日				
	7	月				
	8	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	
	9	水				
	10	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	
	11	金				
	12	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
	13	日				
	14	月				
	15	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	
	16	水				
	17	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	
	18	金				
	19	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
	20	日				
	21	月				
	22	火			お休み	
	23	水				
	24	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	
	25	金				
	26	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
	27	日				
	28	月				
	29	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	体力測定
	30	水				

- ・ 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。
- ・ 体力測定は、10月1日、3日まで出行います。