

こおり ^こ 氷 ^り になれて、 ^{ただ} 正しい ^{しせい} 姿勢 ^{すべ} で滑ること ^{こころ} に心がけよ
 う

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
10	1	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、スライドボード等	体力測定
	2	金				
	3	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	体力測定
	4	日				
	5	月				
	6	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、スライドボード等	
	7	水				
	8	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング、スライドボード等	
	9	金				
	10	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラースケート等	
	11	日				
	12	月	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	13	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	14	水				
	15	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	16	金				
	17	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	18	日				
	19	月				
	20	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	21	水				
	22	木	18:00~20:00	エムウェーブ	陸トレ（スライドボード等）	
	23	金				
	24	土	8:00~11:00	エムウェーブ	陸トレ、競技観戦	第16回全日本スピード スケート距離別選手権 大会
	25	日				
	26	月				
	27	火	18:00~20:00	エムウェーブ	陸トレ（スライドボード等）	
	28	水				
	29	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	30	金				
	31	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	

・ 全日本スピードスケート距離別選手権大会の期間中は、滑走ができませんので陸トレとします。また、24日の土曜日は、観戦をします。

・
・