

11月の目標

各自で目当てをもって、  
 考えながら練習に取り組みよう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
11	1	日				
	2	月				
	3	火	休み		自主練習をしましょう	
	4	水				
	5	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	6	金				
	7	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	8	日				
	9	月				
	10	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	11	水				
	12	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	13	金				
	14	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	15	日				
	16	月				
	17	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	18	水				
	19	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	20	金				
	21	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	22	日				
	23	月				
	24	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	25	水				
	26	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	27	金				
	28	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	29	日			エムウェーブ記録会	
	30	月				

- ・ 11月3日(火)は、自主練習とします。エムウェーブにいかれる人は、けがをしないように普段やっている練習をやりましょう。また、エムウェーブにいかれない人は、ランニング、腹筋、腕立て、フォームアップなど自分でやれることをやりましょう。
- ・ 11月29日は記録会がエムウェーブで行われます。