

5月の目標

カラダ ウゴ カタ イシキ レンシュウ  
 体の動かし方を意識して練習しよう。

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
5	1	土				
	2	日				
	3	月				
	4	火				
	5	水				
	6	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	
	7	金	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	
	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	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	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	
	12	水				
	13	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	
	14	金	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	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	
	16	日				
	17	月	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	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	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	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	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	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	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	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	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	

- ・ ローラー練習は、靴がそろい次第できるだけ早く開始します。
- ・ ローラー練習の時は、練習場所はリバーフロントになります。
- ・ リバーフロントの利用券、シーズンパス券は、各家庭で購入してください。