

<p>9月の目 標</p>	<p>大きな声で挨拶、返事をしよう 氷上での滑りを意識して練習に取り組もう</p>
-------------------	---

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容			備考
					共通	Aグループ	Bグループ	
9	1	水						
	2	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メイソール、縄跳び	スライドボード	
	3	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	4	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー			
	5	日						
	6	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メイソール、縄跳び	スライドボード	
	7	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	8	水						
	9	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メイソール、縄跳び	スライドボード	
	10	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	11	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー			
	12	日						
	13	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メイソール、縄跳び	スライドボード	
	14	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	15	水						
	16	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メイソール、縄跳び	スライドボード	
	17	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	18	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー			
	19	日						
	20	月						
	21	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び	
	22	水	17:30~19:30	エムウェーブ	氷上練習			
	23	木						
	24	金	18:00~20:00	エムウェーブ	体力測定			
	25	土	8:00~11:00	リバーフロント	体力測定(ローラー)			
	26	日						
	27	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メイソール、縄跳び	スライドボード	
	28	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(短)	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	29	水						
	30	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング(長)	ラダー、メイソール、縄跳び	スライドボード	

- ・ 土曜日に雨の場合は、エムウェーブで陸トレをおこないます。
- ・ 天候を見ながら、特に土曜日の練習では、水分補給が十分できるように準備してください。また、帽子をかぶるなどの準備をしてください。
- ・ 9月上旬までにフリーパス用の写真撮影をスケートセンター事務所で行ってください。
- ・ 9月22日は終了時刻が決まっているので、開始時刻を早めてあります。18:00から氷に乗れるようにお願いします。