

10月の 目標

ただ ^{しせい}正しい姿勢で滑ることを ^{こころ}心がけよう

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	
10	1	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	2	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー			
	3	日						
	4	月	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング	ラダー、メディシンボール、縄跳び	スライドボード	
	5	火	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	6	水						
	7	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング	ラダー、メディシンボール、縄跳び	スライドボード	
	8	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	9	土	8:00~11:00	リバーフロント	ローラー			指導者研修会
	10	日						
	11	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	12	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	13	水						
	14	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	15	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	16	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習			
	17	日						
	18	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	19	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	20	水						
	21	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	22	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	23	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習			
	24	日						
	25	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	26	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習			
	27	水						
	28	木	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング	ラダー、メディシンボール、縄跳び	スライドボード	
	29	金	18:00~20:00	エムウェーブ	ランニング	スライドボード	COT、ラダー、縄跳び、フォームアップ	
	30	土	8:00~11:00	エムウェーブ	ランニング等			距離別選手権
	31	日						距離別選手権

- ・ ローラーの返却は10月16日までにクラブ室に持ってきてください。
- ・ 28日から30日は距離別選手権のため陸トレです。
- ・