

11月の
大会での滑りをイメージして練習に取り組もう
目標

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
11	1	月	18:00~20:30	エムウェーブ	氷上練習 (始めの陸トレを少し長めに行う)	
	2	火	18:00~20:30	エムウェーブ	氷上練習 (始めの陸トレを少し長めに行う)	
	3	水				
	4	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	5	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	6	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	小海町長杯締め切り
	7	日				
	8	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	9	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	10	水				
	11	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	12	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	13	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	やまびこカップ・松原湖大会締め切り
	14	日				
	15	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	16	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	17	水				
	18	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	19	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	20	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	21	日	早朝	エムウェーブ	記録会	
	22	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	23	火				
	24	水				
	25	木	18:00~20:00	エムウェーブ	陸トレ (フォームアップ、スライドボードなど)	
	26	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	27	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	
	28	日				
	29	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	30	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	

- ・ 1日、2日は、一般営業ではないため、氷上練習の時刻が30分ほど遅くなります。
- ・ 12月の大会の申し込み締め切りがいくつかあります。早めに準備をして、中山までご提出下さい。
- ・ 配布した大会要項の申し込み締め切りよりも早くなっていますので、気をつけてください。