

1月の 目標

大会に向けて具体的な目標をもって練習に取り組もう

月	日	曜	練習時間	集合場所	内容	備考
1	1	土				
	2	日				
	3	月				
	4	火	(13:00~18:00)		自主練習	
	5	水	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	6	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	県中スケート 中学生
	7	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	軽井沢大会 (小学生)
	8	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	茅野ジュニア
	9	日				松原湖大会
	10	月				
	11	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	12	水				
	13	木	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	14	金	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	15	土	13:00~16:00	エムウェーブ	氷上練習	軽井沢大会 (中学生)
	16	日				軽井沢大会・ 県ジュニア中南信
	17	月	18:15~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	18	火	18:15~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	19	水				
	20	木	18:15~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	21	金	18:15~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	22	土	14:45~16:45	エムウェーブ	氷上練習	
	23	日				県ジュニア東北信
	24	月	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	25	火	18:00~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	26	水				
	27	木	18:15~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	28	金	18:15~20:00	エムウェーブ	氷上練習	
	29	土	18:15~20:00	エムウェーブ	氷上練習	全中スケート 中学生
	30	日				
	31	月	19:30~21:15	エムウェーブ	氷上練習	

- ・ 1月4日は、一般営業が13:00~18:00となっています。自主練習としますので来られる人はけがをしないように滑りましょう。
- ・ 中学生は、別紙で練習計画が出る場合があります。時間などを確認してください。別紙以外の日は上記の練習時間です。
- ・ 1月7日と、1月末は、変更になることがあります。
- ・ インターハイ、全中大会のため、練習時間が通常と異なる場合があります。