

5月練習計画

目標 体力測定により自分の体力レベルを知り、練習に役立てよう

| 日 | 曜 | 場所 | 時間 | 中学生 | 高学年 | 低学年 | 行事等 |
|----|---|---------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| 1 | 日 | | | | | | |
| 2 | 月 | | | 自主練習 | 自主練習 | 自主練習 | |
| 3 | 火 | | | 自主練習 | 自主練習 | 自主練習 | |
| 4 | 水 | | | 自主練習 | 自主練習 | 自主練習 | |
| 5 | 木 | | | 自主練習 | 自主練習 | 自主練習 | |
| 6 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | 体力測定 | 体力測定 | 体力測定 | |
| 7 | 土 | エムウェーブ | 8:00~11:00 | 体力測定 | 体力測定 | 体力測定 | |
| 8 | 日 | | | | | | |
| 9 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 10 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 11 | 水 | | | 自主練習 | 自主練習 | 自主練習 | |
| 12 | 木 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 13 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 14 | 土 | エムウェーブ | 8:00~11:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | (ローラー) |
| 15 | 日 | | | | | | |
| 16 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 17 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 18 | 水 | | | 自主練習 | 自主練習 | 自主練習 | |
| 19 | 木 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 20 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 21 | 土 | リバーフロント | 8:00~11:00 | ローラースケート | ローラースケート | ローラースケート | |
| 22 | 日 | | | | | | |
| 23 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 24 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 25 | 水 | | | 自主練習 | 自主練習 | 自主練習 | |
| 26 | 木 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 27 | 金 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 28 | 土 | リバーフロント | 8:00~11:00 | ローラースケート | ローラースケート | ローラースケート | |
| 29 | 日 | | | | | | |
| 30 | 月 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |
| 31 | 火 | エムウェーブ | 18:00~20:00 | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | ランニング 基礎筋力作り | |

- ・ローラースケートの練習は、靴が揃い次第できるだけ早く開始します
- ・リバーフロントの利用券、シーズンパス券は各ご家庭で購入してください