

# 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