

10月練習計画

氷上姿勢を意識して練習に取り組もう

目標

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	土	エムウェーブ	13:00～16:00	Dream Rink Naganoスケート教室			スケート教室
2	日						
3	月	エムウェーブ	18:00～20:30	氷上練習	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	小学生19:30～氷上
4	火	エムウェーブ	18:00～20:30	氷上練習	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	小学生19:30～氷上
5	水						
6	木	エムウェーブ	18:00～20:30	氷上練習	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	小学生19:30～氷上
7	金	エムウェーブ	18:00～20:30	氷上練習	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	小学生19:30～氷上
8	土	エムウェーブ	13:00～16:00	Dream Rink Naganoスケート教室			スケート教室
9	日						無料開放日
10	月	エムウェーブ	13:00～16:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
11	火	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
12	水						
13	木	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
14	金	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
15	土	エムウェーブ	13:00～16:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
16	日						
17	月	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
18	火	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
19	水						
20	木	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
21	金	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
22	土	エムウェーブ	13:00～16:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
23	日						
24	月	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
25	火	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	
26	水						
27	木	エムウェーブ	18:00～20:00	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	19:00～氷上
28	金	エムウェーブ	18:00～20:00	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	陸上練習&氷上練習	19:00～氷上
29	土	エムウェーブ	8:00～陸トレ	全日本スピードスケート距離別選手権大会見学			全日本距離別
30	日						全日本距離別
31	月	エムウェーブ	18:00～20:00	氷上練習	氷上練習	氷上練習	18:30～氷上

・ローラースケートの返却は15日(土)までに行ってください