

7月練習計画

目標

個人目標を明確にして練習に取り組もう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	日						
2	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	
3	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	
4	水			自主練習	自主練習	自主練習	
5	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	
6	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	
7	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	
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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	
14	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	
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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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	総会
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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	集金
24	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	集金
25	水			自主練習	自主練習	自主練習	集金
26	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	集金
27	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	集金
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	集金
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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	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 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り 模擬スケートティング	ランニング 基礎筋力作り	

- ・ローラー練習の時など、日向に出るときには帽子をかぶるようにしてください。
- ・水分補給を十分できるようにしましょう。
- ・総会を21日に行います。ご都合をつけて出席をお願いします。
- ・年会費と合宿費用を総会の翌週に集金します。