

## 10月練習計画(改)

### 目標

24. 10. 12

日	曜	場所	中学生	高学年	低学年	行事等
1	月	エムウェーブ	氷上 19:30～20:30	氷上 19:30～20:30	氷上 19:30～20:30	
2	火	エムウェーブ	氷上 19:30～20:30	氷上 19:30～20:30	氷上 19:30～20:30	
3	水					
4	木	エムウェーブ	氷上 18:30～19:30	氷上 18:30～19:30	氷上 18:30～19:30	
5	金	エムウェーブ	氷上 19:30～20:30	氷上 19:30～20:30	氷上 19:30～20:30	
6	土	エムウェーブ	氷上 13:20～14:00 14:20～15:00			
7	日	エムウェーブ	Dream Rink Naganoスケート教室			スケート教室
8	月					
9	火	エムウェーブ	氷上 19:30～21:30	氷上 19:00～21:30	氷上 18:30～20:00	
10	水					
11	木	エムウェーブ	氷上 19:30～21:30	氷上 19:00～21:30	氷上 18:30～20:00	
12	金	エムウェーブ	氷上 19:30～21:30	氷上 19:00～21:30	氷上 18:30～20:00	
13	土	エムウェーブ	6:00～9:30	13:00～16:00		
14	日					
15	月	エムウェーブ	19:00～21:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
16	火	エムウェーブ	19:00～21:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
17	水					
18	木	エムウェーブ	19:00～21:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
19	金	エムウェーブ	19:00～21:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
20	土	エムウェーブ	6:00～9:30	13:00～16:00		
21	日					
22	月	エムウェーブ	19:00～21:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
23	火	エムウェーブ	19:00～21:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
24	水					
25	木	エムウェーブ	18:30～20:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
26	金	エムウェーブ	19:00～21:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
27	土	エムウェーブ	陸トレ8:00～ 全日本距離別選手権観戦			全日本距離別選手権大会
28	日	エムウェーブ	Dream Rink Naganoスケート教室			全日本距離別選手権大会 スケート教室
29	月	エムウェーブ	18:30～20:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
30	火	エムウェーブ	18:30～20:30	18:30～20:30	18:30～20:30	
31	水					

- ・グループによって開始時刻、終了時刻が異なります。学校の宿題などの勉強道具を持ってきて空いている時間は勉強をすること。
- ・全日本距離別の前後は氷上練習時間変則になります。時間を間違えないようにしましょう。
- ・練習時間、開始時刻には全員集合できるように心掛けましょう。