

# 1月練習計画

目標 目標とする大会に向け、体調管理をしっかりとしよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等		
1	火								
2	水								
3	木	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	10:30~12:30	氷上練習			
4	金	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	10:30~12:30	氷上練習			
5	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	茅野ジュニア/軽井沢大会				
6	日	長野県中学校スケート大会							
7	月						18:30~20:30	氷上練習	
8	火						18:30~20:30	氷上練習	
9	水								
10	木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
11	金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
12	土	軽井沢大会				16:00~18:00	氷上練習		
13	日					長野県ジュニア中南信大会			
14	月	松原湖大会							
15	火					エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30
16	水								
17	木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
18	金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
19	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	16:00~18:00	氷上練習	中学生合同練習会		
20	日	長野県ジュニア東北信大会							
21	月					エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30
22	火	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
23	水								
24	木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
25	金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
26	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	川上大会				
27	日								
28	月	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
29	火	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			
30	水								
31	木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	氷上練習			

- ・年末年始も規則正しい生活を送りましょう
- ・大会結果だけにとらわれず、何をすればいいのか考えて練習しましょう
- ・変更がある場合は保護者会メールで連絡します。