

6月練習計画

目標 体の使い方を意識して練習しよう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	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	
2	日						
3	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	
4	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
5	水						
6	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	
7	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
8	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	
9	日						
10	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	
11	火	エムウェーブ	8:00～11:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
12	水						
13	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	
14	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
15	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	理事会・総会
16	日						
17	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	
18	火	エムウェーブ	8:00～11:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
19	水						
20	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	
21	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
22	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	
23	日						
24	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	繁田さん指導
25	火	エムウェーブ	8:00～11:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
26	水						
27	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	ロングランニング 基礎筋力作り	
28	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	レペティション 基礎筋力作り	
29	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	
30	日						中学生体力測定

※ 総会には都合をつけてできるだけご参加下さい。

※ 中学生体力測定は、1週間前くらいには参加、不参加を中山に知らせて下さい。プリントは10日(月)くらいには出します。

※ 土曜日が雨のときには、エムウェーブで練習をします。