

7月練習計画

目標

正しい動作で体を動かす習慣を身につけよう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	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 模擬スケータリング	
2	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 模擬スケータリング	レペティション 基礎筋力作り	
3	水						
4	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング 模擬スケータリング	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	
5	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	
6	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	
7	日						
8	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 模擬スケータリング	
9	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 模擬スケータリング	レペティション 基礎筋力作り	
10	水						
11	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング 模擬スケータリング	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	
12	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	
13	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	
14	日						
15	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 模擬スケータリング	
16	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 模擬スケータリング	レペティション 基礎筋力作り	
17	水						
18	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング 模擬スケータリング	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	
19	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	
20	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	
21	日						
22	月	エムウェーブ	18:00~20:00	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
23	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 模擬スケータリング	レペティション 基礎筋力作り	
24	水						
25	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ロングランニング 模擬スケータリング	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	
26	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	
27	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	
28	日						
29	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 模擬スケータリング	
30	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 模擬スケータリング	レペティション 基礎筋力作り	
31	水						

- ・会費の集金を上旬に行います。
- ・合宿は8月1日~3日に錬成センターで行います。参加申し込みと集金は中旬に行います。
- ・土曜日が雨天の場合(リバーフロントが使えない場合)は、エムウェーブで陸トレを行います。