

10月練習計画(中学生・小学生)

目標 基本の繰り返しで、正しいスケーティングを身につけよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	火	エムウェーブ	16:30~20:30	氷上練習&陸上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
2	水						
3	木	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
4	金	エムウェーブ	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
5	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	12:00~15:00	陸上練習&氷上練習	中学生体力測定
6	日						
7	月	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
8	火	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
9	水	エムウェーブ					
10	木	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
11	金	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
12	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習			
13	日						
14	月	エムウェーブ	18:00~20:30	氷上練習	12:00~15:00	陸上練習&氷上練習	
15	火	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
16	水	エムウェーブ					
17	木	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
18	金	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
19	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	9:00~12:00	陸上練習&氷上練習	ドリームリンクナガノ
20	日						
21	月	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
22	火	エムウェーブ	19:00~21:30	氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
23	水	エムウェーブ					
24	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
25	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
26	土	エムウェーブ	8:00~11:00	陸上練習	8:00~11:00	陸上練習	全日本距離別
27	日						全日本距離別
28	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	繁田さん指導(小中)
29	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	
30	水	エムウェーブ					
31	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	

・ 大会等により練習時間が変則になります。確認のうえ練習時間を間違えないようにしてください。

・
・