

3月練習計画(中学生・小学生)

目標 陸トレでシーズン中にやってきたことを確認して終了しよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上トレ&陸トレ	15:30~18:30	氷上トレ&陸トレ	
2	日	エムウェーブ	13:30集合 14:00開会式 15:00~15:30公式練習 15:45競技開始				市民大会
3	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
4	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
5	水			積極的休養		積極的休養	
6	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
7	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	18:00~20:00	陸トレ	
8	土	エムウェーブ	9:00~12:00	陸トレ&納会	9:00~12:00	陸トレ&納会	
9	日						
10	月						
11	火						
12	水						
hy	木						
14	金						
15	土						
16	日						
17	月						
18	火						
19	水						
20	木						
21	金						
22	土						
23	日						
24	月						
25	火						
26	水						
27	木						
28	金						

- ・ 納会は、3月8日(土)の10:30頃からエムウェーブ南会議室で行います。9:00からは陸トレを行いますので、着替えをもってきておいて下さい。
- ・ 物品の返却については後日連絡します。