

4月練習計画

目標 今シーズンの目標を明確にしてトレーニングをスタートしよう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	火						
2	水						
3	木						
4	金						
5	土						
6	日						
7	月	エムウェーブ	高校生のみ				
8	火	エムウェーブ	高校生のみ				
9	水	エムウェーブ	高校生のみ				
10	木	エムウェーブ	高校生のみ				
11	金	エムウェーブ	高校生のみ				
12	土	エムウェーブ	高校生のみ				
13	日						
14	月	エムウェーブ	高校生のみ				
15	火	エムウェーブ	高校生のみ				
16	水	エムウェーブ	高校生のみ				
17	木	エムウェーブ	高校生のみ				
18	金	エムウェーブ	高校生のみ				
19	土	エムウェーブ	高校生のみ				
20	日						
21	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
22	火	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
23	水	エムウェーブ	高校生のみ				
24	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
25	金	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
26	土	エムウェーブ	8:00～11:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
27	日						
28	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	ランニング 基礎筋力作り	
29	火	自主練習					
30	水	エムウェーブ	高校生のみ				

- ・ 5月17日(土)よりローラーでの練習を開始する予定です。また、土曜日の練習で雨の場合はエムウェーブになります。イベントなどで使えない場合については、わかり次第連絡します。
- ・ 総会は5月18日(日)に予定しています。詳細は後日連絡します。
- ・ トレーニングについての講習を月に1回行う予定です。5月の予定は調整中ですので、わかり次第お知らせします。平日の予定ですが、保護者だけの参加も歓迎します。
- ・ 冬期の物品の返却と同時に、ローラーの足あわせを行ってください。
- ・ ゴールデンウィークなど、練習がない日には自主練習をしましょう。