

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	ランニング	中学生	高学年	低学年	行事等
1	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ダッシュ系	ラダー・ジャンプ・バランス	
2	水	エムウェーブ						
3	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	
4	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス	
5	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
6	日							
7	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系	ダッシュ・頭+体	
8	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ダッシュ系	ラダー・ジャンプ・バランス	
9	水	エムウェーブ						
10	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	
11	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス	
12	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
13	日							
14	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系	ダッシュ・頭+体	
15	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ダッシュ系	ラダー・ジャンプ・バランス	
16	水	エムウェーブ						
17	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	基本動作指導
18	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス	
19	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
20	日							
21	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系	ダッシュ・頭+体	
22	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ダッシュ系	ラダー・ジャンプ・バランス	
23	水	エムウェーブ						
24	木	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	基本動作・ジャンプ系	バランス系	ラダー・ダッシュ・頭+体	
25	金	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ジャンプ系・スケート動作	ラダー・ジャンプ・バランス	
26	土	リバーフロント	8:00～11:00		ローラー練習	ローラー練習	ローラー練習	
27	日							
28	月	エムウェーブ	18:00～20:00	ロング	パワーマックス	コーディネーション系	ダッシュ・頭+体	
29	火	エムウェーブ	18:00～20:00	レペ	スライドボード	ダッシュ系	ラダー・ジャンプ・バランス	
30	水							
31	木				合宿1日目 聖山高原ホテル	～8月2日(土)		合宿1日目

※それぞれの練習内容は、目安です。状況によって変更することがあります。練習に来られないときなど、家で自主練習をするときに参考にしてください。

※雨の時のランニングは、2階のピロティでランニングをしています。

※土曜日が雨のときには、エムウェーブで練習をします。

※合宿については7月7日(月)に通知を出します。

※小学校低学年向けの講師による指導を7月から行う予定でいます。日程が決まったらお知らせします。