

10月練習計画(中学生・小学生)

目標

考えながら滑走しスケーティング技術を向上させよう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	水						
2	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
3	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	
4	土	エムウェーブ	6:00~9:00	陸上練習&氷上練習	12:00~15:00	陸上練習&氷上練習	
5	日						
6	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	
7	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	
8	水	エムウェーブ					
9	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	
10	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	
11	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
12	日						
13	月	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	11:00~13:00	陸上練習&氷上練習	
14	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	
15	水						
16	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	
17	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	
18	土	エムウェーブ	6:00~9:00	氷上練習	15:00~18:00	陸上練習&氷上練習	Dream Rink Nagano
19	日						
20	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	
21	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	
22	水	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
23	木	エムウェーブ					
24	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習	全日本距離別
25	土	エムウェーブ	8:00~10:00	陸上練習	8:00~10:00	陸上練習	全日本距離別
26	日						全日本距離別
27	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
28	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
29	水						国体強化合宿
30	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	国体強化合宿
31	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	国体強化合宿

- ・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。
- ・10月2日 小中学生は7時から8時まで氷上練習です。
- ・ローラーは整備してからクラブ室に返却してください。