

5月練習計画

目標

ひとつひとつの動きを意識してからだを動かそう

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	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	
2	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	
3	日						自主練習
4	月						自主練習
5	火						自主練習
6	水						自主練習
7	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	
8	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	
9	土	エムウェーブ	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
10	日						
11	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	
12	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	
13	水						
14	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	
15	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	
16	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
17	日						
18	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	
19	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	
20	水						
21	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	
22	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	
23	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	
24	日						中学生体力測定
25	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	
26	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	
27	水						
28	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	
29	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	
30	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラースケート	ローラースケート	ローラースケート	

- ・5月9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。
- ・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。