

9月練習計画

目標 氷上でのスケーティングをイメージしながら練習に取り組もう

| 日 | 曜 | 場所 | 時間 | 中学生 | 高学年 | 低学年 | 行事等 |
|----|---|---------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| 1 | 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 | |
| 2 | 水 | | | | | | |
| 3 | 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 | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 土 | リバーフロント | 7:00~10:00 | ローラースケート | ローラースケート | ローラースケート | |
| 6 | 日 | | | | | | |
| 7 | 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 | |
| 8 | 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 | |
| 9 | 水 | | | | | | |
| 10 | 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 | |
| 11 | 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 | |
| 12 | 土 | リバーフロント | 7:00~10:00 | ローラースケート | ローラースケート | ローラースケート | |
| 13 | 日 | | | | | | |
| 14 | 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 | |
| 15 | 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 | |
| 16 | 水 | | | | | | |
| 17 | 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 | |
| 18 | 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 | |
| 19 | 土 | リバーフロント | 7:00~10:00 | ローラースケート | ローラースケート | ローラースケート | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | リバーフロント | 7:00~10:00 | ローラースケート | ローラースケート | ローラースケート | |
| 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 | 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 | 水 | | | | | | |

・スケートセンター事務所でシーズンパス用の写真撮影を行ってください。できるだけ早くお願いします。

・
・
・