

2月練習計画(中学生・小学生)

来シーズンにつながるように技術を高めよう。

目標

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等
1	月						全中スケート大会
2	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	全中スケート大会
3	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	
4	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	全日本ジュニア
5	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	全日本ジュニア
6	土	エムウェーブ	19:00~21:30	陸上練習&氷上練習	16:00~18:30	陸上練習&氷上練習	全日本ジュニア
7	日						全日本ジュニア・LCV
8	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	
9	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上トレーニング	18:00~20:00	陸上トレーニング	
10	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	
11	木						センター杯 M競技会公式練習
12	金				18:00~20:00	陸上トレーニング	M競技会
13	土						M競技会・東日本親善
14	日						M競技会・東日本親善
15	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	
16	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	
17	水						
18	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	
19	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	
20	土	エムウェーブ	6:30~9:30	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	
21	日						
22	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	
23	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	
24	水						
25	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	
26	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	高校選抜
27	土	エムウェーブ	6:30~9:30	陸上練習&氷上練習	18:00~20:00	陸上練習&氷上練習	高校選抜
28	日						高校選抜
29	月				18:30~20:30	陸上練習&氷上練習	

・ 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。