

# 4・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
4月							
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						
30	土	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング 基礎筋力作り	体力測定		高校生体力測定・小学生体力測定
5月							
1	日						
2	月	エムウェーブ	8:00~11:00	ランニング 基礎筋力作り	体力測定		小学生体力測定
3	火						自主練習
4	水						自主練習
5	木						自主練習
6	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	
7	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	
8	日						
9	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	
10	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	
11	水						
12	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	
13	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	
14	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	
15	日						
16	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	
17	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	
18	水						
19	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	
20	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	
21	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	
22	日						
23	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	
24	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	
25	水						
26	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	
27	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	
28	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	中学生体力測定
29	日						
30	月						自主練習
31	火						自主練習

- ・5月14日(土)からローラー練習を行いますので、4月25日からの週で足合わせ等を行ってください。
- ・練習がない日は、各自でランニングなどのトレーニングを行いましょ。
- ・冬季の物品の返却はクラブ室へお願いします。誰が返却したかがわかるようにしてください。