

6月練習計画

目標

集中して練習にのぞむ心を作っていきます

日	曜	場所	時間	中学生	高学年	低学年	行事等
1	水			自主練習	自主練習	自主練習	
2	木			自主練習	自主練習	自主練習	
3	金			自主練習	自主練習	自主練習	
4	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	日						
6	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	
7	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	
8	水						
9	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	
10	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	
11	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	
12	日						
13	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	
14	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	
15	水	エムウェーブ					
16	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	
17	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	
18	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	
19	日						
20	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	
21	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	
22	水	エムウェーブ					
23	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	
24	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	
25	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	
26	日						
27	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	
28	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	
29	水	エムウェーブ					
30	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	

- ・6月5日の植樹祭までの1週間はエムウェーブが利用できませんので自主練習とします。高校生は19時ごろまでリバーフロントでローラー練習をする予定です。
- ・基本動作の指導については、まだ日程が決まっていないので、決まり次第連絡します。
- ・スケートの足合わせと注文の日程についても、日程が決まり次第連絡します。