

11月練習計画(中学生・小学生)

目標

スケーティングを意識しながら滑りこもう

日	曜	場所	時間	中学生	時間	小学生	行事等	
1	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		
2	水							
3	木	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
4	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		
5	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
6	日							
7	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		
8	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		
9	水							
10	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		
11	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		
12	土	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
13	日							
14	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		
15	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		
16	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		
17	木							
18	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸上練習	18:00~20:00	陸上練習		
19	土	エムウェーブ	8:00~	陸上練習	8:00~	陸上練習		
20	日							
21	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		
22	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		
23	水	エムウェーブ	6:00~9:30	陸上練習&氷上練習	11:30~14:00	陸上練習&氷上練習		
24	木							
25	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		
26	土	エムウェーブ	記録会					
27	日							
28	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		
29	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		
30	水							

- ・小学生の休日の練習は小中学生の選手の時間帯に行います。
- ・26日(土)は、記録会が朝行われます。詳しくは後日連絡があります。
- ・18日(金)~21日(日)はワールドカップがエムウェーブで開催されます。できるだけ観戦に行くようにしましょう。また、前後の練習はいつもと違う時間になります。
- ・基本動作の指導は日程等がわかったら連絡します。