

# 6月練習計画

## 目標

## 一つ一つの動作を考えながら取り組もう

日	曜	場所	時間(小)	小学生	行事等
1	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
2	日				
3	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
4	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
5	水				
6	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
7	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
8	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
9	日				
10	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	集中カトレニング(18:30~19:30)
11	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
12	水				
13	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
14	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
15	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
16	日				
17	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
18	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
19	水				
20	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
21	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
22	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
23	日				
24	月	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
25	火	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
26	水				
27	木	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
28	金	エムウェーブ	18:00~20:00	ランニング 基礎筋力作り	
29	土	リバーフロント	8:00~11:00	ローラー練習	
30	日				

- ・練習がない日は、各自で考えて過ごしましょう。
- ・6月10日(月)18:30~ 集中カトレニングを行います。
- ・土曜日のローラー練習では、雨などでリバーフロントのリンクが使えない場合はエムウェーブでの練習に切り替えることがあります。また、当日エムウェーブでイベントがあり、敷地内に入れない場合などは練習を粉わないことがあります。変更がある場合は保護者Lineで連絡します。
- ・年会費の集金を行います。今年度は長野市「みらいハッ！ケン」プロジェクトのポイントが利用できます。納入方法をご確認の上お願いいたします。