

10月練習計画

目標 氷の感触を確かめながら、スケーティングフォームを意識して練習しよう

日	曜	場所	小学生		行事等
1	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
2	水				
3	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
4	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
5	土	エムウェーブ	11:50~15:20	陸トレ・氷上練習	
6	日				
7	月	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
8	火	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
9	水				
10	木	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
11	金	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
12	土	エムウェーブ	11:50~15:20	陸トレ・氷上練習	
13	日				
14	月	エムウェーブ	11:50~15:20	陸トレ・氷上練習	
15	火	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
16	水				
17	木	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
18	金	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
19	土	エムウェーブ	16:50~20:00	陸トレ・氷上練習	
20	日				
21	月	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	
22	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
23	水				
24	木	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
25	金	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	全日本距離別
26	土				↓
27	日				↓
28	月	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
29	火	エムウェーブ	18:00~20:00	陸トレ	
30	水				
31	木	エムウェーブ	18:30~20:50	陸トレ・氷上練習	

- ・ 25日~27日の全日本距離別選手権大会の前後は氷上練習ができません。変更がある場合は連絡します。
- ・ 大会申込みが始まります。要項をよく見てできるだけ大勢参加しましょう。
- ・ スケートの手入れ、メンテナンスをしっかりとしましょう。特に低学年は保護者がよく見てあげてください。研磨については時間を見て説明会を行います。