

スピードスケート			
	日にち	時間	場所
1	12/23(日・祝)	7:45集合 8:15~9:45	江戸川区スポーツランド
2	1/13(日)		
3	1/20(日)		
4	2/3(日)	7:45集合 8:15~9:45	江戸川区スポーツランド
5	2/11(月・祝)	7:45集合 8:15~9:45	江戸川区スポーツランド
6	3/17(日)		
7	3/24(日)	7:45集合 8:15~9:45	江戸川区スポーツランド
8	3/31(日)		
9	上記以外の日程については会場が確保でき次第、申込みされた方に連絡いたします。		
会場	神宮外苑アイススケート場、江戸川区スポーツランド、練馬区立総合体育館ローラーコート、水辺のスポーツガーデン他		
主任コーチ	近藤		
マネージャー	ファミリーが交代で実施		
募集定員	30名前後 * 参加希望者が多数の場合には、以前に本プログラムに参加された方を優先とします。 * 新規参加者は、必ず、1回目のプログラムに参加してください。コーチ人数の関係から、当日にスケート経験等を確認の上、以降の参加可否を判断をさせていただきます。(初心者不可ではありません。)		
参加費	滑走代 氷上1,000円、ローラー500円		
交通手段	<ul style="list-style-type: none"> ・神宮外苑アイススケート場(新宿区霞ヶ丘町11-1) JR総武線「千駄ヶ谷」駅 下車徒歩5分 大江戸線「国立競技場」駅 下車徒歩2分 ・江戸川区スポーツランド(江戸川区東篠崎1-8-1) 都営新宿線「瑞江」駅 バス「スポーツランド」行き12分終点 ・練馬区立総合体育館(練馬区谷原1丁目7番5号) 西武池袋線「練馬」駅から 西武バス成増町行-練馬総合体育館下車2分 西武池袋線「大泉学園」駅北口から 都営バス新江古田駅行-練馬総合体育館下車0分 JR「吉祥寺」駅から西武バス成増町行-谷原三丁目下車4分 ・江戸川区立水辺のスポーツガーデン(江戸川区東篠崎2-3) 都営新宿線「瑞江」駅 バス「スポーツランド」行き 「王子マテリア裏門」下車徒歩13分 ・相模原銀河アリーナ(相模原市中央区弥栄3-1-6) JR横浜線「淵野辺」駅 「青葉循環」バス 「淵野辺公園」下車徒歩1分 小田急線「相模大野」駅 「相模原駅」行きバス 「淵野辺公園」下車徒歩1分 		
出欠連絡	月～金(10:00～17:00) SON・東京事務局 03-6380-3135		
服装他	<ul style="list-style-type: none"> ・ひざがよく曲がる運動しやすい服装、ジーンズ不可。 ・ネックプロテクタ使用又はタートルネックの服 ・5本指手袋(原則、スキー用グローブ)、ヒザあて、スネあてを必ず着用。 ・ヒザあての着用を推奨。 		
備考	<ul style="list-style-type: none"> * ヒザあて・ヒザあてはローラースケートのもの、スネあてはサッカー用で良いので開始までに各自購入。 * 日程は、変動する場合があります。(貸切取得の状況による) * 上記以外の日程で、SON・神奈川とSON・山梨主催のプログラムに参加することがあります。詳細は決定次第お知らせします。 * リンク貸切時の練習は、フィギュアとの合同練習となります。 		