

スピードスケート			
	日にち	時間	場所
1	10/7(日)	7:45~9:45	江戸川区スポーツランド
2	10/14(日)		
3	10/28(日)	7:15~8:30	神宮外苑アイススケート場
4	11/4(日)	7:45集合 8:15~9:45	江戸川区スポーツランド
5	11/11(日)	7:45集合 8:15~11:30	江戸川区スポーツランド
6	12/9(日)	7:15集合 7:45~8:30	神宮外苑アイススケート場
7	12/23(日・祝)	7:45集合 8:15~9:45	江戸川区スポーツランド
8			
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	鈴木		
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"> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>		
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"> <li>・ひざがよく曲がる運動しやすい服装、ジーンズ不可。</li> <li>・ネックプロテクタ使用又はタートルネックの服</li> <li>・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。</li> <li>・*ヒザあての着用を推奨。</li> </ul>		
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>*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。</li> <li>*日程は、変動する場合があります。(貸切取得の状況による)</li> <li>*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。</li> <li>*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。</li> </ul>		