

令和7年度シーアリーナスポーツクラブ（キッズトレーニング・スプリントトレーニング）予定表

※4月2日から4月10日までの日程は【更新会員対象】です。

※【新規会員】の方は4月16日からスタートします。

キッズトレーニング						スプリントトレーニング											
水曜日【17:45～19:00】			木曜日【17:45～19:00】			水曜日【19:00～20:30】			土曜日【14:00～15:30】								
月	日	トレーニング内容	月	日	トレーニング内容	月	日	会 場	月	日	会 場						
4	2	身体作り	4	3	身体作り	4			4	5	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）						
	9	リズム		10	リズム												
	16	身体の使い方		17	身体の使い方		16	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		19	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）						
	23	〃		24	〃		23	〃		26	〃						
	30	スピード	5	1	スピード	5			5								
		8		〃				10		東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）							
14	レジスタンス	15		レジスタンス	14		東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	17		〃							
21	リアクション	22		リアクション	21		〃	24		〃							
	28	いろいろな運動体験				28	〃										
6	4	身体の使い方	6	5	身体の使い方	6	4	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	6	7	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）						
	11	〃		12	〃		11	〃		14	〃						
	18	スピード		19	スピード		18	〃		21	〃						
	25	〃		26	〃		25	〃									
7	2	レジスタンス	7	3	レジスタンス	7	2	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	7	5	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）						
	9	リアクション		10	リアクション		9	〃		12	〃						
	16	いろいろな運動体験		17	いろいろな運動体験		16	〃		19	〃						
	23	身体の使い方		24	身体の使い方		23	〃		26	〃						
	30	〃		31	〃		30	〃									
8	6	スピード	8	7	スピード	8	6	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	8								
	20	スピード		21	スピード		20	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		23	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）						
	27	レジスタンス		28	レジスタンス		27	〃		30	〃						
9	3	リアクション	9	4	リアクション	9	3	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	9	6	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）						
	10	いろいろな運動体験		11	いろいろな運動体験		10	〃		13	〃						
	17	身体の使い方		18	身体の使い方		17	〃		20	〃						
	24			25			24	〃		27	〃						
10	1	スピード	10	2	スピード	スプリントクラスの日程は 会場も含め、毎月20日ごろに ホームページにてお知らせいたします ご確認のうえ、ご参加願います。											
	8	レジスタンス		9	レジスタンス												
	15	リアクション		16	リアクション												
	22	いろいろな運動体験		23	いろいろな運動体験												
11	12	身体の使い方	11	13	身体の使い方												
	19	〃		20	〃												
	26	スピード		27	スピード												
12	3	レジスタンス	12	4	レジスタンス												
	10	リアクション		11	リアクション												
	17	いろいろな運動体験		18	いろいろな運動体験												
1	7	身体の使い方	1	8	身体の使い方												
	14	スピード		15	スピード												
	21	レジスタンス		22	レジスタンス												
	28	リアクション		29	リアクション												
2	4	いろいろな運動体験	2	5	いろいろな運動体験												
				12	身体の使い方												
	18	身体の使い方		19	〃												
	25	スピード		26	スピード												
3	4	〃	3	5	〃												
	11	レジスタンス		12	レジスタンス												
	18	リアクション		19	リアクション												
	25	いろいろな運動体験		26	いろいろな運動体験												

※日程を変更する場合があります。毎月20日ごろホームページでお知らせいたしますので、ご確認のうえ、ご参加願います。