

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					20	〃																														
	24			25			24	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		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			11									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。																													
	12	身体の使い方		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													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。																							
	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																			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。																	
	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																									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。											
				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	〃																															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。					
	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。