

令和5年度シーアリーナスポーツクラブ（小中学生会員）予定表

キッズトレーニング						スプリントトレーニング		
水曜日コース【17:45～19:00】			木曜日コース【17:45～19:00】			土曜日【14:00～15:30】		
月	日	内 容	月	日	内 容	月	日	会 場
5	10	身体の使い方トレーニング	5	11	身体の使い方トレーニング	5	13	宮古運動公園陸上競技場
	17	〃		18	〃		20	〃
	24	スピードトレーニング		25	スピードトレーニング		27	〃
	31	〃	6	1	〃	6	3	宮古運動公園陸上競技場
6	7	レジスタンストレーニング		8	レジスタンストレーニング		10	〃
	14	リアクショントレーニング		15	リアクショントレーニング		17	〃
	21	いろいろな運動体験		22	いろいろな運動体験	7		
	28	身体の使い方トレーニング		29	身体の使い方トレーニング		1	宮古運動公園陸上競技場
7	5	〃	7	6	〃		8	〃
	12	スピードトレーニング		13	スピードトレーニング			
	19	〃		20	〃		22	宮古運動公園陸上競技場
	26	レジスタンストレーニング		27	レジスタンストレーニング		29	〃
8	2	リアクショントレーニング	8	3	リアクショントレーニング	8		
	9	いろいろな運動体験		10	いろいろな運動体験		12	宮古運動公園陸上競技場
				17	身体の使い方トレーニング		19	〃
	23	身体の使い方トレーニング		24	〃		26	〃
9	30	スピードトレーニング	9	31	スピードトレーニング	9	2	宮古運動公園陸上競技場
	6	レジスタンストレーニング		7	レジスタンストレーニング		9	宮古運動公園陸上競技場
	13	リアクショントレーニング		14	リアクショントレーニング		16	宮古運動公園陸上競技場
	20	いろいろな運動体験		21	いろいろな運動体験			
10			10				30	宮古運動公園陸上競技場
	4	身体の使い方トレーニング		5	身体の使い方トレーニング	10	7	宮古運動公園陸上競技場
	11	スピードトレーニング		12	スピードトレーニング			
	18	〃		19	〃		21	宮古運動公園陸上競技場
11	25	リアクショントレーニング		26	リアクショントレーニング		28	シーアリーナ
			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ので、ご確認の上、ご参加願います。		
	15	いろいろな運動体験		16	いろいろな運動体験			
	22	身体の使い方トレーニング						
12	29	〃		30	身体の使い方トレーニング			
	6	スピードトレーニング	12	7	スピードトレーニング			
	13	〃		14	〃			
	20	リアクショントレーニング		21	リアクショントレーニング			
	27	いろいろな運動体験		28	いろいろな運動体験			
1			1					
	10	身体の使い方トレーニング		11	身体の使い方トレーニング			
	17	スピードトレーニング		18	スピードトレーニング			
	24	レジスタンストレーニング		25	レジスタンストレーニング			
2	31	リアクショントレーニング	2	1	リアクショントレーニング			
	7	いろいろな運動体験		8	いろいろな運動体験			
	14	身体の使い方トレーニング		15	身体の使い方トレーニング			
	21	〃		22	〃			
3	28	スピードトレーニング		29	スピードトレーニング			
	6	〃	3	7	〃			
	13	リアクショントレーニング		14	リアクショントレーニング			
				21	レジスタンストレーニング			
	27	いろいろな運動体験		28	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。