

令和4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	11	身体の使い方トレーニング	5	12	身体の使い方トレーニング	5	14	宮古運動公園陸上競技場
	18	〃					21	〃
	25	スピードトレーニング		26	スピードトレーニング			
6	1	〃	6	2	〃	6	4	宮古運動公園陸上競技場
	8	レジスタンストレーニング		9	レジスタンストレーニング		11	〃
	15	リアクショントレーニング		16	リアクショントレーニング		18	〃
	22	いろいろな運動体験		23	いろいろな運動体験			
	29	身体の使い方トレーニング		30	身体の使い方トレーニング			
7	6	〃	7	7	〃	7	2	宮古運動公園陸上競技場
	13	スピードトレーニング		14	スピードトレーニング		9	〃
	20	レジスタンストレーニング		21	レジスタンストレーニング		23	〃
	27	リアクショントレーニング		28	リアクショントレーニング		30	〃
8	3	身体の使い方トレーニング	8	4	いろいろな運動体験	8	6	宮古運動公園陸上競技場
	10	いろいろな運動体験						
	17	身体の使い方トレーニング		18	身体の使い方トレーニング		20	宮古市民総合体育館 多目的体育室
	24	スピードトレーニング		25	スピードトレーニング		27	宮古運動公園陸上競技場
	31	〃						
9			9	1	スピードトレーニング	9	3	宮古運動公園陸上競技場
	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	宮古運動公園陸上競技場
	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	宮古運動公園陸上競技場
	21	いろいろな運動体験		22	いろいろな運動体験			
10	5	身体の使い方トレーニング	10	6	身体の使い方トレーニング	※スプリントクラスの日程は会場も含め、毎月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。		
	12	スピードトレーニング		13	スピードトレーニング			
	19	リアクショントレーニング		20	リアクショントレーニング			
	26	いろいろな運動体験		27	いろいろな運動体験			
11	2	身体の使い方トレーニング	11					
	16	身体の使い方トレーニング		17	身体の使い方トレーニング			
	30	スピードトレーニング		24	〃			
12			12	1	スピードトレーニング			
	7	スピードトレーニング		8	〃			
	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			
	21	いろいろな運動体験		22	いろいろな運動体験			
	28	身体の使い方トレーニング						
1	4	〃	1	5	身体の使い方トレーニング			
	11	スピードトレーニング		12	スピードトレーニング			
	18	〃		19	〃			
	25	レジスタンストレーニング		26	レジスタンストレーニング			
2	1	リアクショントレーニング	2	2	リアクショントレーニング			
	8	いろいろな運動体験		9	いろいろな運動体験			
	15	身体の使い方トレーニング		16	身体の使い方トレーニング			
	22	〃						
3	1	スピードトレーニング	3	2	スピードトレーニング			
	8	〃		9	〃			
	15	レジスタンストレーニング		16	レジスタンストレーニング			
	22	リアクショントレーニング		23	リアクショントレーニング			
	29	いろいろな運動体験		30	いろいろな運動体験			

※日程が変更になる場合がありますのでご確認の上、ご参加願います。