

令和3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	会 場	月	日	内 容	会 場	月	日	会 場
5	12	身体の使い方トレーニング	メインアリーナ	5	13	身体の使い方トレーニング	メインアリーナ	5	15	宮古運動公園陸上競技場
	19	〃	〃		20	都合により休講			22	〃
	26	スピードトレーニング	〃		27	スピードトレーニング	メインアリーナ		29	シーアリーナ多目的体育室
6	2	〃	〃	6	3	〃	〃	6	5	宮古運動公園陸上競技場
	9	レジスタンストレーニング	〃		10	レジスタンストレーニング	〃		12	〃
	16	リアクショントレーニング	多目的体育室		17	リアクショントレーニング	〃		19	〃
	23	いろいろな運動体験	メインアリーナ		24	いろいろな運動体験	〃		26	〃
	30	身体の使い方トレーニング	〃							
7	7	〃	メインアリーナ	7	1	身体の使い方トレーニング	メインアリーナ	7	17	宮古運動公園陸上競技場
	14	スピードトレーニング	〃		8	〃	〃		24	〃
	21	〃	〃		15	スピードトレーニング	多目的体育室		31	〃
	28	レジスタンストレーニング	〃		29	〃	メインアリーナ			
8	4	リアクショントレーニング	多目的体育室	8	5	都合により休講		8	21	臨時休場・休講
	11	いろいろな運動体験	〃		12	いろいろな運動体験	メインアリーナ		28	〃
	18	臨時休館・休講			19	臨時休館・休講				
	25	〃			26	〃				
9	1	スピードトレーニング	メインアリーナ	9	2	スピードトレーニング	メインアリーナ	9	4	宮古運動公園陸上競技場
	8	〃	〃		9	〃	〃		11	〃
	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	〃		18	〃
	22	リアクショントレーニング	〃						25	宮古市民総合体育大会【陸上競技】出場
10	6	いろいろな運動体験	メインアリーナ	10	7	いろいろな運動体験	メインアリーナ	10	2	宮古運動公園陸上競技場
	13	身体の使い方トレーニング	〃		14	身体の使い方トレーニング	〃		9	〃
	20	〃	〃		21	〃	〃		23	〃
	27	スピードトレーニング	〃		28	スピードトレーニング	〃		30	〃
11	17	レジスタンストレーニング	メインアリーナ	11	4	リアクショントレーニング	メインアリーナ	11	6	宮古運動公園陸上競技場
	24	リアクショントレーニング	〃		18	レジスタンストレーニング	〃		20	〃
					25	リアクショントレーニング	〃			