

令和6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 |
| 4 | | | 4 | | | 4 | | |
| | 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 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 24 | スピードトレーニング | | 25 | スピードトレーニング | | 27 | シーアリーナ |
| 5 | 8 | 身体の使い方トレーニング | 5 | 9 | 身体の使い方トレーニング | 5 | 11 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 15 | 〃 | | 16 | 〃 | | 18 | 〃 |
| | 22 | スピードトレーニング | | 23 | スピードトレーニング | | 25 | 〃 |
| | 29 | 〃 | | 30 | 〃 | | | |
| 6 | 5 | レジスタンストレーニング | 6 | 6 | レジスタンストレーニング | 6 | | |
| | 12 | リアクショントレーニング | | 13 | リアクショントレーニング | | 15 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 19 | いろいろな運動体験 | | 20 | いろいろな運動体験 | | 22 | 〃 |
| | 26 | 身体の使い方トレーニング | | 27 | 身体の使い方トレーニング | | | |
| 7 | 3 | 〃 | 7 | 4 | 〃 | 7 | 6 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 10 | スピードトレーニング | | 11 | スピードトレーニング | | | |
| | 17 | 〃 | | 18 | 〃 | | 20 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 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 | | 27 | 〃 |
| | 31 | リアクショントレーニング | | | | | | |
| 8 | 7 | いろいろな運動体験 | 8 | 1 | リアクショントレーニング | 8 | 10 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | | | | 8 | いろいろな運動体験 | | 17 | 〃 |
| | 21 | 身体の使い方トレーニング | | 22 | 身体の使い方トレーニング | | 24 | 〃 |
| | 28 | スピードトレーニング | | 29 | スピードトレーニング | | 31 | 〃 |
| 9 | 4 | 〃 | 9 | 5 | 〃 | 9 | | |
| | 11 | レジスタンストレーニング | | 12 | レジスタンストレーニング | | 14 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 18 | リアクショントレーニング | | 19 | リアクショントレーニング | | 21 | 〃 |
| | 25 | いろいろな運動体験 | | 26 | いろいろな運動体験 | | 28 | 〃 |
| 10 | | | 10 | | | 10 | | |
| | 9 | 身体の使い方トレーニング | | 10 | 身体の使い方トレーニング | | 12 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 16 | スピードトレーニング | | 17 | スピードトレーニング | | | |
| | | | | 24 | リアクショントレーニング | 26 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） | |
| 11 | | | 11 | | | 11 | 16 | 陸協選手強化事業（中学生） |
| | 13 | いろいろな運動体験 | | 14 | いろいろな運動体験 | | 17 | 陸協選手強化事業（小学生） |
| | 20 | 身体の使い方トレーニング | | 21 | 身体の使い方トレーニング | | | |
| | 27 | 〃 | | 28 | 〃 | | 30 | シーアリーナ（多目的体育室） |
| 12 | 4 | スピードトレーニング | 12 | 5 | スピードトレーニング | 12 | 7 | 東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園） |
| | 11 | 〃 | | 12 | 〃 | | 14 | 〃 |
| | 18 | リアクショントレーニング | | 19 | リアクショントレーニング | | 21 | 〃 |
| | 25 | いろいろな運動体験 | | 26 | いろいろな運動体験 | | 28 | ※体カテスト（キッズ・スプリント共通） |
| 1 | | | 1 | | | 1 | ※体カテストに参加する際は コーチに申込書を提出してください。 | |
| | 8 | 身体の使い方トレーニング | | 9 | 身体の使い方トレーニング | | | |
| | 15 | スピードトレーニング | | 16 | スピードトレーニング | | | |
| | 22 | レジスタンストレーニング | | 23 | レジスタンストレーニング | | | |
| | | | | 30 | リアクショントレーニング | | | |
| 2 | 5 | いろいろな運動体験 | 2 | 6 | いろいろな運動体験 | 2 | 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 | 身体の使い方トレーニング | | 13 | 身体の使い方トレーニング | | | |
| | 19 | 〃 | | 20 | 〃 | | | |
| | 26 | リアクショントレーニング | | 27 | リアクショントレーニング | | | |
| 3 | 5 | レジスタンストレーニング | 3 | 6 | レジスタンストレーニング | 3 | | |
| | 12 | スピードトレーニング | | 13 | スピードトレーニング | | | |
| | 19 | 〃 | | | | | | |
| | 26 | いろいろな運動体験 | | 27 | 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。