

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	8	いろいろな運動体験	8	10	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
							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ので、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。