

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	9	身体の使い方トレーニング	10	10	身体の使い方トレーニング	10	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			
	23	リアクショントレーニング		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・Jリット共通）
1			1			1	4	シーアリーナ（多目的体育室）
	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		11	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	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			
	29	リアクショントレーニング		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	1	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	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		8	〃
	19	〃		20	〃		15	〃
	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		22	シーアリーナ（メインアリーナ）
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	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	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。