

令和7年度シーアリーナスポーツクラブ（キッズトレーニング・スプリントトレーニング）予定表

※4月2日から4月10日までの日程は【更新会員対象】です。

※【新規会員】の方は4月16日からスタートします。

キッズトレーニング						スプリントトレーニング					
水曜日【17:45~19:00】			木曜日【17:45~19:00】			水曜日【19:00~20:30】			土曜日【14:00~15:30】		
月	日	トレーニング内容	月	日	トレーニング内容	月	日	会 場	月	日	会 場
4	2	身体作り	4	3	身体作り	4			4	5	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	9	リズム		10	リズム						
	16	身体の使い方		17	身体の使い方		16	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		19	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	23	〃		24	〃		23	〃		26	〃
	30	スピード		1	スピード		30	〃			
5			5	8	〃	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。					
	14	レジスタンス		15	レジスタンス						
	21	リアクション		22	リアクション						
	28	いろいろな運動体験		29	いろいろな運動体験						
6	4	身体の使い方	6	5	身体の使い方						
	11	〃		12	〃						
	18	スピード		19	スピード						
	25	〃		26	〃						
7	2	レジスタンス	7	3	レジスタンス						
	9	リアクション		10	リアクション						
	16	いろいろな運動体験		17	いろいろな運動体験						
	23	身体の使い方		24	身体の使い方						
	30	〃		31	〃						
8	6	スピード	8	7	スピード						
	20	スピード		21	スピード						
	27	レジスタンス		28	レジスタンス						
9	3	リアクション	9	4	リアクション						
	10	いろいろな運動体験		11	いろいろな運動体験						
	17	身体の使い方		18	身体の使い方						
	24	スピード		25	スピード						
10	1	〃	10	2	〃						
	8	レジスタンス		9	レジスタンス						
	15	リアクション		16	リアクション						
	22	いろいろな運動体験		23	いろいろな運動体験						
11	12	身体の使い方	11	13	身体の使い方						
	19	〃		20	〃						
	26	スピード		27	スピード						
12	3	レジスタンス	12	4	レジスタンス						
	10	リアクション		11	リアクション						
	17	いろいろな運動体験		18	いろいろな運動体験						
1	7	身体の使い方	1	8	身体の使い方						
	14	スピード		15	スピード						
	21	レジスタンス		22	レジスタンス						
	28	リアクション		29	リアクション						
2	4	いろいろな運動体験	2	5	いろいろな運動体験						
	18	身体の使い方		12	身体の使い方						
	25	スピード		19	〃						
3	4	〃	3	5	〃						
	11	レジスタンス		12	レジスタンス						
	18	リアクション		19	リアクション						
	25	いろいろな運動体験		26	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。