

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	5	1	スピード		5			5	
		8		〃				10	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		
14	レジスタンス	15		レジスタンス	14	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		17	〃		
21	リアクション	22		リアクション	21	〃		24	〃		
28	いろいろな運動体験				28	〃					
6	4	身体の使い方	6	5	身体の使い方	6	4	〃	6	7	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	11	〃		12	〃		11	〃		14	〃
	18	スピード		19	スピード		18	〃		21	〃
	25	〃		26	〃		25	〃			
7	2	レジスタンス	7	3	レジスタンス		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。				
	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			11								
	12	身体の使い方		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			1								
	7	身体の使い方		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						
2			2								
	4	いろいろな運動体験		5	いろいろな運動体験						
				12	身体の使い方						
	18	身体の使い方		19	〃						
3			3								
	25	スピード		26	スピード						
	4	〃		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。