

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	〃	5			5	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	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	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	7	2	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	7	5	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	9	リアクション		10	リアクション		9	〃		12	〃
	16	いろいろな運動体験		17	いろいろな運動体験		16	〃		19	〃
	23	身体の使い方		24	身体の使い方		23	〃		26	〃
	30	〃		31	〃		30	〃			
8	6	スピード	8	7	スピード	8	6	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	8		
	20	スピード		21	スピード		20	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		23	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
9			9	28	レジスタンス	9	27	〃	9	30	〃
	3	リアクション		4	リアクション		3	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		6	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	10	いろいろな運動体験		11	いろいろな運動体験		10	〃		13	〃
	17	身体の使い方		18	身体の使い方					20	〃
10	24		10	25		10	24	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	10	27	〃
	1	スピード		2	スピード		1	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）		4	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	8	レジスタンス		9	レジスタンス		8	〃		11	〃
	15	リアクション		16	リアクション		15	〃			
11	22	いろいろな運動体験	11	23	いろいろな運動体験	11	22	〃	11	25	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
							29	〃			
12			12			12			12		
	12	身体の使い方		13	身体の使い方		12	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）			
				20	〃		19	〃		22	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
1	26	スピード	1	27	スピード	1	26	〃	1	29	〃
2	3	レジスタンス	2	4	レジスタンス	2	3	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	2	6	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	10	リアクション		11	リアクション		10	〃		13	〃
	17	いろいろな運動体験		18	いろいろな運動体験		17	〃			
3			3			3			3	27	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
4	7	身体の使い方	4	8	身体の使い方	4	7	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	4	10	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	14	スピード		15	スピード		14	〃		17	〃
	21	レジスタンス		22	レジスタンス		21	〃		24	〃
	28	リアクション		29	リアクション		28	〃		31	〃
5			5			5			5		
6	4	いろいろな運動体験	6	5	いろいろな運動体験	6	4	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	6	7	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
				12	身体の使い方					14	〃
	18	身体の使い方		19	〃		18	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）			
	25	スピード		26	スピード		25	〃		28	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
7	4	〃	7	5	〃	7	4	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	7	7	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）
	11	レジスタンス		12	レジスタンス		11	〃		14	〃
	18	リアクション		19	リアクション		18	〃		21	〃
	25	いろいろな運動体験		26	いろいろな運動体験		25	〃		28	〃

※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。