

令和8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1日から4月9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。

令和8年2月1日現在

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】		火曜日【19:00~20:30】		木曜日【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	1	身体作り	4	2	身体作り	4		東北七ロセ陸上競技場(宮古運動公園)	4	2	東北七ロセ陸上競技場(宮古運動公園)	
	8	リズム		9	リズム		7			東北七ロセ陸上競技場(宮古運動公園)	9	//
	15	身体の使い方		16	身体の使い方		14			東北七ロセ陸上競技場(宮古運動公園)	16	東北七ロセ陸上競技場(宮古運動公園)
	22	//		23	//		21			//	23	//
	29	スピード		30	スピード		28			//	30	//
5	13	レジスタンス	5	14	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。						
	20	リアクション		21	リアクション							
	27	いろいろな運動体験		28	いろいろな運動体験							
6	3	身体の使い方	6	4	身体の使い方							
	10	//		11	//							
	17	スピード		18	スピード							
	24	//		25	//							
7	1	レジスタンス	7	2	レジスタンス							
	8	リアクション		9	リアクション							
	15	いろいろな運動体験		16	いろいろな運動体験							
	22	身体の使い方		23	身体の使い方							
8	5	スピード	8	6	スピード							
	12			20	スピード							
	19	スピード		27	レジスタンス							
	26	レジスタンス										
9	2	リアクション	9	3	リアクション							
	9	いろいろな運動体験		10	いろいろな運動体験							
	16	身体の使い方		17	身体の使い方							
	30	スピード		1	スピード							
10	7	レジスタンス	10	8	レジスタンス							
	14	リアクション		15	リアクション							
	21	いろいろな運動体験		22	いろいろな運動体験							
	28	身体の使い方		29	身体の使い方							
11	11	身体の使い方	11	12	身体の使い方							
	18	スピード		19	スピード							
	25	//		26	//							
12	2	レジスタンス	12	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										
1	6	身体の使い方	1	7	身体の使い方							
	13	スピード		14	スピード							
	20	レジスタンス		21	レジスタンス							
	27	リアクション		28	リアクション							
2	3	いろいろな運動体験	2	4	いろいろな運動体験							
	10	身体の使い方		18	身体の使い方							
	17	//		25	スピード							
3	3	//	3	4	//							
	10	レジスタンス		11	レジスタンス							
	17	リアクション		18	リアクション							
	24	いろいろな運動体験		25	いろいろな運動体験							
	31	身体作り										

※日程や内容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。

※災害時等、行政から避難指示等が発令された場合は利用の停止または臨時休館いたします。

その際はホームページでお知らせしますのでご確認願います。