

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