

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										
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）			
	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			11			11			11					
	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）			
	26	スピード		27	スピード		26	//		29	//			
12	3	レジスタンス	12	4	レジスタンス	12	3	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	12	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	//						
										27	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）			
1	7	身体の使い方	1	8	身体の使い方	1	7	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	1	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	//			
2	4	いろいろな運動体験	2	5	いろいろな運動体験	2	4	東北ヒロセ陸上競技場（宮古運動公園）	2	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）		21				
	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）			
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。