

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	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。