

お知らせ

- ・種目練習に特化した非会員様用の『グループレッスン』(Grと表記)を新設定。ご予約は先着順です。
- ・個人レッスン可能時間帯に青字で「個人レッスン可能」と表示しております。ご予約は先着順です。
- ・15日は鈴鹿・桑名合同レッスンです。たくさんの友達を作って、いい1日にしましょう！
- ・15、21日の走高跳、ハードル体験会は小学生クラスで4年生以上から参加いただけます。

7月度

| 日付 | 曜日 | 会場 | AMレッスン | | PMレッスン | | 桑名校 NTN総合運動公園 多目的広場 | |
|----|----|-----------------|-------------------------|-----------------------|---|-------------------------------------|---------------------------|--|
| | | | 開始 ~ 終了 | 対象クラス | 開始 ~ 終了 | 対象クラス | | |
| 1 | 日 | | 三重県小学生陸上競技大会(伊勢) | | | | | |
| 2 | 月 | | | | | | 幼児 小学生 中学生以上 | |
| 3 | 火 | 石垣池 中学生:雨天 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | 幼児 小学生 中学生以上 | |
| 4 | 水 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | | |
| 5 | 木 | 雨天練習場 コア:鈴鹿大 | | | 17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00 | 全クラス コアトレーニング | | |
| 6 | 金 | 石垣池 中学生:雨天 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | | |
| 7 | 土 | 個人:雨天 県立看護大 | 9:30 ~ 11:30 | 個人レッスン可能 (絢子コーチのみ) | 13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 17:00 17:00 ~ 18:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) | | |
| 8 | 日 | 石垣池 | | | 13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 17:00 17:00 ~ 18:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス Gr短距離:スタート | 小学生 中学生以上 | |
| 9 | 月 | | | | | | 幼児 小学生 中学生以上 | |
| 10 | 火 | 石垣池 中学生:雨天 | 【お知らせ】 久美子コーチのみのレッスン | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | 幼児 小学生 中学生以上 | |
| 11 | 水 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | | |
| 12 | 木 | 雨天練習場 コア:鈴鹿大 | | | 17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00 | 全クラス コアトレーニング | | |
| 13 | 金 | 石垣池 中学生:雨天 | 【お知らせ】 絢子コーチのみのレッスン | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | | |

| | | | | | | |
|----|---|----------------------|--|--|--|--------------------------------|
| 14 | 土 | 雨天練習場 中以上:石垣池 | 【お知らせ】 絢子コーチのみのレッスン 中以上は17:00まで外でアップ | 12:30 ~ 14:30 14:45 ~ 16:15 16:45 ~ 19:00 | 個人レッスン可能 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | |
| 15 | 日 | 四日市中央緑地 | 10:00 ~ 12:00 個人レッスン可能 | 13:00 ~ 14:30 14:45 ~ 17:00 17:00 ~ 18:30 17:00 ~ 18:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) 走高跳体験会(4年生以上) Gr走幅跳:応用 | (合同レッスン) 幼児 小学生 中学生以上 |
| 16 | 月 | 県立看護大 | | 15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 19:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 17 | 火 | 石垣池 中学生:雨天 | 【お知らせ】 絢子コーチのみのレッスン | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 18 | 水 | 雨天練習場 | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | |
| 19 | 木 | 鈴鹿大学 | | 20:00 ~ 21:00 | コアトレーニング | |
| 20 | 金 | 雨天練習場 | | 15:00 ~ 16:30 17:00 ~ 19:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | |
| 21 | 土 | 石垣池 | 12:00 ~ 14:00 個人レッスン可能 | 15:00 ~ 16:30 16:00 ~ 18:00 16:30 ~ 18:00 16:30 ~ 18:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 中以上(調整練習) ハードル体験会(4年生以上) | |
| 22 | 日 | 全日本中学校通信陸上競技三重大会(伊勢) | | | | 小学生 中学生以上 |
| 23 | 月 | | | | | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 24 | 火 | 雨天練習場 | 【お知らせ】 久美子コーチのみのレッスン | 15:00 ~ 17:00 | 全クラス | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 25 | 水 | 個人:雨天 石垣池 | 12:00 ~ 14:00 個人レッスン可能 | 15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 18:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | |
| 26 | 木 | 雨天練習場 コア:鈴鹿大 | | 14:00 ~ 16:00 17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00 | 個人レッスン可能 全クラス コアトレーニング | |
| 27 | 金 | 雨天練習場 | 12:00 ~ 14:00 個人レッスン可能 | 15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 18:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | |
| 28 | 土 | 雨天練習場 | 10:30 ~ 12:30 個人レッスン可能 | 13:30 ~ 15:00 15:30 ~ 17:00 17:00 ~ 18:30 | 全クラス 中学生以上限定 ※小学生参加不可 Gr走幅跳:応用 | |
| 29 | 日 | 中学生県選抜(伊勢) | | | | 小学生 中学生以上 |
| 30 | 月 | | | | | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 31 | 火 | 石垣池 | 【お知らせ】 俊雄コーチのみのレッスン | 15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 18:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | 幼児 小学生 中学生以上 |