

## お知らせ

- ・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。
- ・種目練習に特化した非会員様用の『グループレッスン』をGrと表記。ご予約は先着順です。
- ・17日、21日、28日の中学生限定は、中学生以上クラスの小学生も参加することができません。
- ・9日の心理学講座は保護者の方もご参加可能。テーマは『行動パターンの統合システムを探求』です。
- ・9日、15日、16日、30日は三重県立看護大学にて実施です。

## 7月度

日付	曜日	会場	AMレッスン		PMレッスン	
			開始 ~ 終了	対象クラス	開始 ~ 終了	対象クラス
1	土	中学生:石垣池 雨天練習場	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:30 ~ 14:30 14:45 ~ 16:00 16:45 ~ 19:00	幼・試合参加以外 試合参加者限定 中学生以上
2	日		県小学生陸上(伊勢)			
3	月					
4	火	雨天練習場	【お知らせ】 真理子コーチのみの指導		17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
5	水		日本メンタルトレーナー協会理事会の為レッスン不可			
6	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
7	金	石垣池 中学生:雨天			17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
8	土	幼小:雨天 石垣池	10:30 ~ 12:00	幼稚園・小学生	14:00 ~ 16:30 17:00 ~ 18:30 17:00 ~ 18:30	コントロールテスト ※中学生以上クラス Gr走幅跳:応用 Gr短距離:応用
9	日	個人:雨天 県立看護大	10:30 ~ 12:30	個人レッスン可能	14:30 ~ 16:00 15:45 ~ 18:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス 心理学(エゴグラム) ※中学生以上を基本 GS(バスケットボール)
10	月					
11	火	石垣池 中学生:雨天	【お知らせ】 俊雄コーチのみの指導		17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
12	水	石垣池 中学生:雨天			17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
13	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

14	金	石垣池 中学生:雨天			17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
15	土	個人:雨天 県立看護大	10:30 ~ 12:30	個人レッスン可能	14:30 ~ 16:00 15:45 ~ 18:00 18:00 ~ 19:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS)
16	日	個人:雨天 県立看護大	10:30 ~ 12:30	個人レッスン可能	14:30 ~ 16:00 15:45 ~ 18:00 18:00 ~ 19:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス GS(デトックスヨガ)
17	月	個人:雨天 石垣池	11:00 ~ 13:00	個人レッスン可能	15:00 ~ 16:30 16:15 ~ 19:00	幼稚園・小学生 中学生以上限定 (小学生参加不可)
18	火	雨天練習場	【お知らせ】 真理子コーチのみの指導		17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
19	水	雨天練習場	【お知らせ】 俊雄コーチのみの指導		17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
20	木	石垣池 コア:鈴鹿大			15:30 ~ 17:00 17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス コアトレーニング
21	金	石垣池			15:00 ~ 17:00 16:30 ~ 18:00	全クラス 中学生以上限定 (小学生参加不可)
22	土	全日本中学校通信陸上競技三重大会(伊勢)				
23	日					
24	月					
25	火	個人:雨天 石垣池	11:00 ~ 13:00	個人レッスン可能 (俊雄コーチのみ)	15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 19:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
26	水	雨天練習場 中以上:石垣池	11:00 ~ 13:00	個人レッスン可能	14:30 ~ 16:00 16:45 ~ 19:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス
27	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
28	金	個人:雨天 石垣池	11:00 ~ 13:00	個人レッスン可能	15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 18:00	全クラス 中学生以上限定 (小学生参加不可)
29	土	中学生県選抜(伊勢)				
30	日	県立看護大			14:30 ~ 16:00 15:45 ~ 18:00 18:00 ~ 19:00	幼稚園・小学生 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS)
31	月					