

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。
- ・面談は新中学生以上で一生懸命頑張りたい方用です。諸条件があり、詳しくはメールでご連絡します。
- ・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。
- ・21日の走幅跳練習会は中以上クラスで、走幅跳が好きな方対象です。(競技場使用料は個人負担)
- ・6日は小学生クラス、7日は中高生以上限定の目標設定で参加は任意です。(体育館で実施)

1月度

| 日付 | 曜日 | 会場 | AMLレッスン | | PMLレッスン | |
|----|----|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|---|---|
| | | | 開始 ~ 終了 | 対象クラス | 開始 ~ 終了 | 対象クラス |
| 1 | 月 | | 年始休業 | | | |
| 2 | 火 | | | | | |
| 3 | 水 | | | | | |
| 4 | 木 | | | | | |
| 5 | 金 | 雨天練習場 | | | 15:00 ~ 16:30 | 幼稚園・小学生 |
| | | | | | 17:00 ~ 19:00 | 中学生以上クラス |
| 6 | 土 | 個人:雨天 県立看護大学 | 10:00 ~ 12:00 | 個人レッスン可能 | 13:30 ~ 15:00 14:00 ~ 15:00 14:45 ~ 17:15 15:15 ~ 16:00 17:15 ~ 18:15 | 幼児・小学生クラス 面談(希望者1名) 中学生以上クラス 目標設定(小学生) GS(バスケットボール) |
| 7 | 日 | 個人:雨天 県立看護大学 | 10:00 ~ 12:00 | 個人レッスン可能 (俊雄コーチのみ) | 13:30 ~ 15:00 14:30 ~ 17:00 17:00 ~ 18:15 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 目標設定(中以上) |
| 8 | 月 | フットボール フィールド白塚 | | | 13:00 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 14:30 ~ 16:45 16:45 ~ 18:00 | 幼児・小学生クラス 面談(希望者1名) 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) |
| 9 | 火 | 高田学苑 グラウンド | 元日本代表 宮本ともみさんによる サッカー指導(会員限定) | | 18:30 ~ 20:30 | 全クラス |
| 10 | 水 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼稚園・小学生 中学生以上クラス |
| 11 | 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 |
| 12 | 金 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼稚園・小学生 中学生以上クラス |
| 13 | 土 | 個人:雨天 フットボール フィールド白塚 | 9:30 ~ 11:30 | 個人レッスン可能 | 13:00 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 14:30 ~ 16:45 16:45 ~ 18:00 | 幼児・小学生クラス 面談(希望者1名) 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) |
| 14 | 日 | フットボール フィールド白塚 個人・Gr:雨天 | 9:30 ~ 11:30 | 個人レッスン可能 (俊雄コーチのみ) | 13:00 ~ 14:30 13:30 ~ 14:30 14:30 ~ 16:45 16:45 ~ 17:45 17:00 ~ 18:30 | 幼児・小学生クラス 面談(希望者1名) 中学生以上クラス GS(フットサル) Gr走幅跳:アプローチ |

| | | | | | |
|----|---|-------------------|---------------------------|--|--|
| 15 | 月 | | | | |
| 16 | 火 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス |
| 17 | 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 | | |
| 18 | 木 | 雨天練習場 コア: 鈴鹿大 | | | 17:00 ~ 18:30 全クラス 20:00 ~ 21:00 コアトレーニング |
| 19 | 金 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス |
| 20 | 土 | 四日市中央緑地 | 【お知らせ】 俊雄コーチのみの指導 | | 13:00 ~ 14:30 幼児・小学生クラス 14:15 ~ 16:45 中学生以上クラス 17:00 ~ 19:00 個人レッスン可能 |
| 21 | 日 | 四日市中央緑地 | | | 13:00 ~ 14:30 幼児・小学生クラス 14:15 ~ 16:30 中学生以上クラス 16:30 ~ 18:00 走幅跳練習会 ※中以上クラス者限定 |
| 22 | 月 | | | | |
| 23 | 火 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス |
| 24 | 水 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス |
| 25 | 木 | 雨天練習場 コア: 鈴鹿大 | | | 17:00 ~ 18:30 全クラス 20:00 ~ 21:00 コアトレーニング |
| 26 | 金 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス |
| 27 | 土 | 四日市中央緑地 | 10:00 ~ 12:00 個人レッスン可能 | | 13:00 ~ 14:30 幼児・小学生クラス 13:30 ~ 14:30 面談(希望者1名) 14:30 ~ 16:45 中学生以上クラス 17:00 ~ 18:30 Gr走幅跳: 空中動作 17:00 ~ 18:30 Gr短距離: 基礎 |
| 28 | 日 | フットボール フィールド白塚 | 【お知らせ】 久美子コーチのみの指導 | | 13:00 ~ 14:30 幼児・小学生クラス 14:15 ~ 16:30 中学生以上クラス 16:30 ~ 17:45 GS(フットサル) |
| 29 | 月 | | | | |
| 30 | 火 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス |
| 31 | 水 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼稚園・小学生 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス |