

# 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。
- ・11日の講義テーマ『頑張る価値と頑張る人への関わり方』。小学校中学年から保護者までが対象です。
- ・11日の心理学遊びは、俊雄コーチのもとで活動するメンタルトレーナーが担当。
- ・17日の走高跳体験会はゲストコーチが担当予定。(マット使用状況によっては中止の場合あり)

## 11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	木	雨天練習場 コア:鈴鹿大	【お知らせ】 全クラスは俊雄コーチのみのレッスン		17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング	
2	金		【お知らせ】 調整練習のため時間短縮		17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 20:15	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス	
3	土		鈴鹿カーニバル(石垣池)				
4	日	石垣池			13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 17:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス	桑員記録会
5	月						幼児 小学生 中学生以上
6	火		沖縄出張の為、レッスン不可				幼児 小学生 中学生以上
7	水	雨天練習場	【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	
8	木	雨天練習場 コア:鈴鹿大	【お知らせ】 全クラスは絢子コーチのみのレッスン		17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング	
9	金	雨天練習場	【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	
10	土	鈴鹿スポーツ ガーデン 全クラス:雨天			13:15 ~ 15:00 15:00 ~ 16:00 16:30 ~ 18:00	講義:俊雄C 心理学遊び 全クラス	鈴鹿参加可能
11	日	雨天練習場	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 14:30 14:45 ~ 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)	小学生 中学生以上
12	月						幼児 小学生 中学生以上
13	火	石垣池裏 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

14	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		
15	木	雨天練習場 コア: 鈴鹿大		【お知らせ】 全クラスは俊雄コーチのみのレッスン	17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング		
16	金	石垣池裏 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		
17	土	個人: 雨天 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 14:30 14:00 ~ 16:00 14:30 ~ 16:00 16:00 ~ 17:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 走高跳体験(3年生以上) 基礎体力向上(GS)		
18	日	四日市中央緑地	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 16:30 16:30 ~ 18:00 16:30 ~ 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 ハードル体験(4年以上) 綱子Cと種目体験(2年以上) Gr短距離: 俊雄C Gr走幅跳: 久美子C	(合同レッスン) 幼児 小学生 中学生以上	
19	月						幼児 小学生 中学生以上	
20	火	石垣池裏 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	
21	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		
22	木	雨天練習場 コア: 鈴鹿大		【お知らせ】 全クラスは綱子コーチのみのレッスン	17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング		
23	金			広島合宿の為、レッスン不可				
24	土	県立看護大	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能 (綱子コーチのみ)	13:30 ~ 15:00 14:45 ~ 16:45 16:45 ~ 17:45	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス GS(バスケットボール)		
25	日	雨天練習場		【お知らせ】 幼・小は真理子コーチのみのレッスン	13:00 ~ 14:30 14:45 ~ 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)	小学生 中学生以上	
26	月						幼児 小学生 中学生以上	
27	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	幼児 小学生 中学生以上	
28	水	雨天練習場		【お知らせ】 俊雄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		
29	木	雨天練習場 コア: 鈴鹿大		【お知らせ】 全クラスは俊雄コーチのみのレッスン	17:00 ~ 18:30 20:00 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング		
30	金	石垣池裏 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		