

# 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。
- ・6日、27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！
- ・キッズヨガは幼児から参加可能。身体の柔軟性向上と呼吸による集中力向上が主な目的です。
- ・13日の講義テーマ『栄養と目標設定や本番に向けて』。小学校中学年から保護者までが対象です。

## 1月度

日付	曜日	会場	AMLレッスン		PML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	火		年始休業					
2	水							
3	木							
4	金							
5	土	個人:雨天 幼小:鈴鹿川河川敷 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	12:30 ~ 13:45 14:30 ~ 17:00 14:30 ~ 16:00 15:00 ~ 16:30	幼児・小学生(河川敷) ※タスキリレー選考兼ねる 中学生以上クラス 走高跳体験(3年以上) Gr走幅跳:久美子C		
6	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 ~ 15:00 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 キッズヨガ 中学生以上クラス ハードル体験(4年以上) 走高跳体験(4年以上) 男子Cと種目体験(2年以上) Gr走幅跳:久美子C	(合同レッスン) 幼児 小学生 中学生以上	
7	月						幼児 小学生 中学生以上	
8	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	
9	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		
10	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		
11	金	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		
12	土	石垣池	鈴鹿市民ロードレース (鈴鹿川河川敷)		13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 16:00 14:30 ~ 17:00	幼児・小学生クラス 走高跳体験(3年生以上) 中学生以上クラス		
13	日	鈴鹿スポーツ ガーデン 全クラス:雨天			13:00 ~ 16:00 16:30 ~ 18:30	講義:俊雄C&真理子C 全クラス	鈴鹿参加可能 小学生 中学生以上	
14	月	個人:雨天 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 15:00 14:30 ~ 17:00	幼児・小学生クラス キッズヨガ 中学生以上クラス	幼児 小学生 中学生以上	

15	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 ~ 20:15	全クラス	幼児 小学生 中学生以上
16	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	
17	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	
18	金	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	
19	土	雨天練習場	10:00 ~ 12:00 個人レッスン可能 (俊雄コーチのみ)	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)	
20	日	雨天練習場	【お知らせ】 久美子コーチのみのレッスン	13:00 ~ 14:30 14:45 ~ 17:00 17:00 ~ 18:30	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス Gr走幅跳:久美子C	小学生 中学生以上
21	月					幼児 小学生 中学生以上
22	火	石垣池裏 中学生:雨天	【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	幼児 小学生 中学生以上
23	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	
24	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	
25	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	
26	土	石垣池		13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 15:00 14:30 ~ 17:00	幼児・小学生クラス キッズヨガ 中学生以上クラス	
27	日	四日市中央緑地	10:00 ~ 12:00 個人レッスン可能 (絢子コーチのみ)	13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 16:30 16:30 ~ 17:30 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 ジャベリック体験(2年以上) ハードル体験(4年以上) 走高跳体験(4年以上) Gr走幅跳:久美子C	(合同レッスン) 幼児 小学生 中学生以上
28	月					幼児 小学生 中学生以上
29	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
30	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	
31	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	