

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。
- ・21日のおしゃべり運動会はなすコーチ、うめコーチと楽しくレッスンできますので、ぜひご参加ください。
- ・ファミリーヨガは幼児から保護者まで誰でも参加可能。柔軟性向上と呼吸による集中力向上が目的。

9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 | 日 | | ジュニアオリンピック予選(伊勢) | | | | 小学生 中学生以上 |
| 2 | 月 | | | | | | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 3 | 火 | 石垣池 | 【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 |
| 4 | 水 | 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 | |
| 5 | 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 | |
| 6 | 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 | |
| 7 | 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 16:15 ~ 17:45 16:15 ~ 17:45 16:15 ~ 17:45 16:15 ~ 17:45 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス Gr走幅跳:久美子C Grハードル:真理子C Gr短距離:俊雄C Gr走高跳:絢子C | |
| 8 | 日 | | クロスカントリーリレー(伊勢) | | | | 小学生 中学生以上 |
| 9 | 月 | | | | | | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 10 | 火 | 雨天練習場 | 【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 | 【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 | |
| 12 | 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 | |
| 13 | 金 | 石垣池 | | | 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 | 個人:雨天 県立看護大 | 10:00 ~ 12:00 | 個人レッスン可能 (絢子コーチのみ) | 15:00 ~ 16:30 16:30 ~ 18:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | 鈴鹿参加可能 |
| 15 | 日 | 県立看護大 | | | 15:00 ~ 16:30 16:00 ~ 18:00 16:30 ~ 17:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス ハードル体験(3年以上) | 小学生 中学生以上 |
| 16 | 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 ~ 16:30 16:00 ~ 17:30 16:00 ~ 17:30 16:30 ~ 17:30 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス Gr走幅跳:久美子C Gr短距離:俊雄C 基礎体力向上(GS) | 幼児 小学生 中学生以上 |
| 17 | 火 | 石垣池 | | | 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 | 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 | |
| 19 | 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 | |
| 20 | 金 | 石垣池 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | |
| 21 | 土 | 個人:雨天 石垣池 | 10:00 ~ 12:00 | 個人レッスン可能 | 14:00 ~ 15:30 15:00 ~ 17:00 15:30 ~ 16:30 17:00 ~ 18:00 | おしゃべり運動会:うめなすC 中学生以上クラス 絢子Cと種目体験(1年以上) 基礎体力向上(GS) | 鈴鹿参加可能 |
| 22 | 日 | 個人:雨天 県立看護大 サオリーナ | 10:00 ~ 12:00 | 個人レッスン可能 | 15:00 ~ 16:30 16:00 ~ 18:00 18:00 ~ 19:00 18:30 ~ 19:45 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) プール(3年以上) | 小学生 中学生以上 |
| 23 | 月 | 石垣池 | | | 13:00 ~ 15:30 15:30 ~ 16:30 15:30 ~ 18:00 | アカデミーカップ ファミリーヨガ コントロールテスト 兼中学生以上クラス | 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 | 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 |
| 25 | 水 | 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 | |
| 26 | 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 | |
| 27 | 金 | 石垣池 | | | 17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス | |
| 28 | 土 | 個人:雨天 県立看護大 | 10:00 ~ 12:00 | 個人レッスン可能 | 15:00 ~ 16:30 16:00 ~ 18:00 18:00 ~ 19:00 18:00 ~ 19:00 | 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) (GS)ドッジボール | |
| 29 | 日 | 雨天練習場 | 10:00 ~ 12:00 | 個人レッスン可能 (真理子コーチのみ) | 13:00 ~ 14:30 15:00 ~ 17:00 17:00 ~ 18:00 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) Grハードル:真理子C | 小学生 中学生以上 |
| 30 | 月 | | | | | | 幼児 小学生 中学生以上 |