

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。
- ・28日は北京オリンピック4×100mリレー銀メダリスト塚原選手をお招きしてのスペシャルレッスンです。
- ・27日～29日は山口FSLさんとの合宿です。合宿は小学6年生から参加可能です。(一部日程参加も可)
- ・22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。

3月度 チーム目標【オンとオフの使い分け】

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		【スケジュール改定】 改定箇所 20日にジャベリック体験を追加 22日スケジュール 29日スケジュール 平日のレッスンは全て雨天練習場にて実施 コアトレーニングも雨天練習場にて実施し、時間も80分に延長 21、28日は従来通りのスケジュールの予定					
2	月							
3	火							
4	水							
5	木							
6	金	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		
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 14:30 ~ 17:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス		
8	日	個人:雨天 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 14:30 13:45 ~ 15:45 15:45 ~ 16:45 15:45 ~ 16:45	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) ロケット体験(2年生以上) ハードル体験(3年生以上)	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			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			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			17:00 ~ 18:30 19:40 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング		
13	金	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		
14	土	個人:雨天 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 14:30 13:45 ~ 15:45 15:30 ~ 17:00 15:45 ~ 16:45 15:45 ~ 16:45	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス Grハードル:久美子C 基礎体力向上(GS) ロケット体験(2年生以上)		

15	日	個人:雨天 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 14:30 13:45 ~ 15:45 15:30 ~ 17:00 15:45 ~ 16:45	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス Gr走幅跳:久美子C 基礎体力向上(GS) スタート体験(2年生以上)	小学生 中学生以上
16	月						幼児 小学生 中学生以上
17	火	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	幼児 小学生 中学生以上
18	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	
19	木	雨天練習場		【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 19:40 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング	
20	金	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 15:15 ~ 16:45 15:30 ~ 16:30	幼児・小学生クラス ファミリーヨガ 中学生以上クラス Gr走高跳:絢子C ジャベリック体験(3年以上)	鈴鹿参加可能
21	土	個人:雨天 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 15:30 14:30 ~ 17:00	アカデミーカップ コントロールテスト 兼中学生以上クラス	
22	日	石垣池			13:00 ~ 14:30 13:45 ~ 15:45 14:30 ~ 14:45 15:45 ~ 16:45 15:45 ~ 16:45 15:45 ~ 16:45 15:45 ~ 16:45 15:45 ~ 16:45	おしゃべり運動会:うめなすC 中学生以上クラス 卒業記念品授与 マラソン体験(5年以上) 走幅跳体験(4年以上) 走高跳体験(4年以上) スタート体験(2年以上) 基礎体力向上(GS)	鈴鹿参加可能 小学生 中学生以上
23	月						幼児 小学生 中学生以上
24	火	雨天練習場			19:00 ~ 21:00	中学生以上クラス	幼児 小学生 中学生以上
25	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	
26	木	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 19:40 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング	
27	金	石垣池		【お知らせ】 27~29合同合宿開催	14:00 ~ 17:00	合宿	
28	土	AM・夜:雨天 石垣池	9:00 ~ 11:30	合宿	13:00 ~ 14:30 14:00 ~ 17:00 20:00 ~ 21:00	【メダリストによるスペシャルレッスン】 幼児・小学生クラス 合宿・中学生以上クラス 合宿	
29	日	雨天練習場	9:00 ~ 12:00	合宿	13:00 ~ 14:30 15:00 ~ 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)	(合同レッスン) 幼児 小学生 中学生以上
30	月	個人:雨天 石垣池		【お知らせ】 絢子コーチのみのレッスン	15:00 ~ 16:30 16:00 ~ 18:00	幼児・小学生クラス 個人レッスン可能	
31	火	個人:雨天 石垣池	10:00 ~ 12:00	個人レッスン可能	13:00 ~ 15:00 15:00 ~ 17:00	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