

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 | | <p>【スケジュール改定】</p> <p>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</p> <p>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</p> | | | | | |
| 2 | 月 | | | | | | | |
| 3 | 火 | | | | | | | |
| 4 | 水 | | | | | | | |
| 5 | 木 | | | | | | | |
| 6 | 金 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 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 幼児・小学生クラス 14:30 ~ 17:00 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 幼児・小学生クラス 13:45 ~ 15:45 中学生以上クラス 15:45 ~ 16:45 基礎体力向上(GS) 15:45 ~ 16:45 ロケット体験(2年生以上) 15:45 ~ 16:45 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 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 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 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス | | | |
| 12 | 木 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 全クラス 19:40 ~ 21:00 コアトレーニング | | | |
| 13 | 金 | 雨天練習場 | | | 17:00 ~ 18:30 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 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 幼児・小学生クラス 13:45 ~ 15:45 中学生以上クラス 15:30 ~ 17:00 Grハードル:久美子C 15:45 ~ 16:45 基礎体力向上(GS) 15:45 ~ 16:45 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 |