

お知らせ

- ・オンラインと並行して実施します。オンラインスケジュールの詳細は別途ご確認ください
- ・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。
- ・雨天練習場入場前に実施する、検温とspO2測定にご理解とご協力をお願いします

9月度

日付	曜日	会場	オンラインレッスン		PMレッスン		桑名校 NTN総合運動公園 多目的広場
			開始	プログラム	開始 ~ 終了	対象クラス	
1	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
2	水	雨天練習場	16:30 20:00	スプリンタープログラム① 動的ストレッチ	17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス	
3	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	
4	金	雨天練習場	16:30 20:00 21:00	敏捷性とリズム運動 筋膜リリース おやすみストレッチ	17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 20:30	幼児・小学生クラス 中以上クラス(短縮)	
5	土	雨天練習場	16:00 17:00 19:45	ボール運動 一人でもオリンピック ジャンピングエクササイズ	10:00 ~ 12:00 10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 17:45 16:45 ~ 17:45	個人レッスン可能 幼児~2年生 小学生(3年以上) 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) バスケット体験(3年以上)	
6	日	雨天練習場	17:00 19:45 21:00	バランスプログラム 筋肉痛DAY おやすみストレッチ	10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 17:45 16:45 ~ 18:15	幼児~2年生 小学生(3年以上) 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) Grハードル:久美子C	小学生 中学生以上
7	月		10:00	内部知覚プログラム			幼児 小学生 中学生以上
8	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
9	水	雨天練習場	16:30 20:00	タオルプログラム 身体の運動性④	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			17:00 ~ 18:30 19:40 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング	
11	金	雨天練習場	16:30 20:00 21:00	オンライン動物園 身体の運動性② おやすみストレッチ	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	雨天練習場	16:00 17:00 19:45	相棒と挑戦 肩・腕プログラム 背中プログラム	10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 18:15 16:45 ~ 18:15	幼児~2年生 小学生(3年以上) 中学生以上クラス Gr走幅跳:久美子C Gr短距離:俊雄C	
13	日	雨天練習場	17:00 19:45 21:00	コーチからの挑戦状 コーチからの挑戦状 おやすみストレッチ	10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 17:00 ~ 19:00	幼児~2年生 小学生(3年以上) 中以上(5年~中1) 中以上(中2以上)	小学生 中学生以上

14	月		20:00	脱カトレーニング				幼児 小学生 中学生以上
15	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
16	水	雨天練習場	16:30 20:00	ハードラープログラム 臀部プログラム	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			17:00 ~ 18:30 19:40 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング		
18	金	雨天練習場	16:30 20:00 21:00	ジャンパープログラム エア縄跳び おやすみストレッチ	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	16:00 17:00 19:45	コーチと勝負！ のびのびストレッチ サーキットプログラム	10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 17:45 16:45 ~ 17:45	幼児～2年生 小学生(3年以上) 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) ボール投げ体験(3年以上)		
20	日	雨天練習場	17:00 19:45 21:00	腹筋プログラム 走る力とジャンプ力の関係を知る おやすみストレッチ	10:00 ~ 12:00 10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 17:00 ~ 19:00	個人レッスン可能 幼児～2年生 小学生(3年以上) 中以上(5年～中1) 中以上(中2以上)	小学生 中学生以上	
21	月	雨天練習場			10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 17:45 16:45 ~ 18:15	幼児～2年生 小学生(3年以上) 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) Grハードル:久美子C	幼児 小学生 中学生以上	
22	火	雨天練習場			10:00 ~ 12:00 10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 17:45 16:45 ~ 17:45 16:45 ~ 18:15	個人レッスン可能 幼児～2年生 小学生(3年以上) 中学生以上クラス 基礎体力向上(GS) バスケット体験(3年以上) Gr走幅跳:久美子C	幼児 小学生 中学生以上	
23	水	雨天練習場	16:30 20:00	クルクルチャレンジ 対角動作プログラム	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			17:00 ~ 18:30 19:40 ~ 21:00	全クラス コアトレーニング		
25	金	雨天練習場	16:30 20:00 21:00	目指せNBA Hola! español おやすみストレッチ	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	雨天練習場	16:00 17:00 19:45	ボール運動 Hello! English プランクプログラム	10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 18:15 16:45 ~ 18:15	幼児～2年生 小学生(3年以上) 中学生以上クラス Gr短距離:俊雄C Gr走高跳:絢子C		
27	日	雨天練習場	17:00 19:45 21:00	ジャンパーエクササイズ 体感プログラム おやすみストレッチ	10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 17:00 ~ 19:00	幼児～2年生 小学生(3年以上) 中以上(5年～中1) 中以上(中2以上)	小学生 中学生以上	
28	月		20:00	内部知覚プログラム				幼児 小学生 中学生以上
29	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
30	水	雨天練習場	16:30 20:00	上半身ストレッチ 身体操作性プログラム	17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス		