

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

10月度

日付	曜日	会場	AM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 ~ 終了	対象クラス	開始 ~ 終了	対象クラス		
1	木	雨天練習場			17:00 ~ 18:30 18:15 ~ 20:00 19:40 ~ 21:00	全クラス 調整(通信参加者) コアトレーニング		
2	金	雨天練習場	16:30 20:00 21:00	スプリンタープログラム 対角エクササイズ 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)		
3	土	雨天練習場	16:00 17:00 19:45	ボール運動 リズムスキップ運動 肩・腕プログラム	10:00 ~ 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・小(大縄チャレンジ) 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)		
4	日	雨天練習場	17:00 19:45 21:00	臀部プログラム ジャンピングエクササイズ おやすみストレッチ(全員参加可能)	10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 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)	小学生 中学生以上	
5	月		20:00	腸腰筋バキバキプログラム			幼児 小学生 中学生以上	
6	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	全クラス	
7	水	雨天練習場	16:30 20:00	アニマルプログラム 足ウラプログラム	17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス		
8	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		
9	金	雨天練習場	20:00 21:00	対角エクササイズ 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 中学生以上(短縮)		
10	土		桑員記録会(東員町)					
11	日	雨天練習場	17:00 19:45 21:00	バランス運動 脚プログラム おやすみストレッチ(全員参加可能)	10:00 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30	個人レッスン可能 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス	鈴鹿参加可能	
12	月		20:00	科学で考えるハードル			幼児 小学生 中学生以上	
13	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	
14	水	雨天練習場	16:30 20:00	ハードラープログラム ヨガ(全員参加可能)	17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス		

15	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	
16	金	雨天練習場	16:30 ジャンパープログラム 20:00 内部知覚プログラム 21:00 おやすみストレッチ <small>(全員参加可能)</small>		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	土	雨天練習場	16:00 タオルを使った運動 17:00 敏捷性トレーニング 19:45 全身ストレッチ		10:00 ~ 12:00 10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 18:15 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 Gr短距離: 俊雄C Gr走幅跳: 久美子C	
18	日	津市海浜公園	17:00 オンライン動物園part2 19:45 体幹スペシャル 21:00 おやすみストレッチ <small>(全員参加可能)</small>		10:45 ~ 11:30 10:45 ~ 11:30 12:00 ~ 14:30 14:00 ~ 16:45	ロケット体験会 ラグビーボールキャッチ大会 アカデミーカップ 中学生以上クラス	小学生 中学生以上
19	月		20:00 みんなでやろう!『All Out』 (全員参加可能)				幼児 小学生 中学生以上
20	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
21	水	雨天練習場	16:30 ウォールプログラム 20:00 エキセントリックプログラム		17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス	
22	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	
23	金	雨天練習場	16:30 投てき運動 20:00 バランスプログラム 21:00 おやすみストレッチ <small>(全員参加可能)</small>		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	土	雨天練習場	16:00 手作りフープ運動 17:00 スプリンタープログラム② 19:45 プランクプログラム		10:30 ~ 12:00 12:30 ~ 14:00 14:30 ~ 16:30 16:45 ~ 17:45 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 基礎体力向上(GS) Grハードル: 真理子C Gr走幅跳: 久美子C	
25	日	雨天練習場	17:00 スタートダッシュプログラム 19:45 サーキットトレーニング 21:00 おやすみストレッチ <small>(全員参加可能)</small>		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
26	月		20:00 オリンピック選手のトレーニング				幼児 小学生 中学生以上
27	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
28	水	雨天練習場	16:30 上半身ストレッチ 20:00 筋膜リリース		17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス	
29	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	
30	金	雨天練習場	16:30 イスを使った運動 20:00 ペットボトルエクササイズ 21:00 おやすみストレッチ <small>(全員参加可能)</small>		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	土	雨天練習場	16:00 コーチと勝負! 17:00 タオルプログラム 19:45 科学で考える走高跳		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短距離: 俊雄C	