

# 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。
- ・オンラインプログラムは木曜日のコアトレーニングを除いて、1月末で終了します。
- ・17日の目標設定は結果を出したい人用のプログラムです。4年生以上で自らの意思で参加してください。保護者の方も観覧可能です。

## 1月度

日付	曜日	会場	オンラインレッスン		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	金		年始休業					
2	土							
3	日							
4	月							
5	火	雨天練習場			15:00 ~ 16:30 17:00 ~ 19:00	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	
6	水	雨天練習場	20:00	年末年始の身体をリセット (全員参加可能)	15:00 ~ 16:30 17:00 ~ 19:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス		
7	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		
8	金	雨天練習場	16:30 20:00 21:00	自分の身体の使い方 プランクプログラム おやすみストレッチ(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		
9	土	雨天練習場	16:00 17:00 19:45	ボール運動 スプリンタープログラム② 年末年始の宿題確認	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走幅跳:久美子C Gr短距離:俊雄C		
10	日	個人:雨天 石垣池	17:00 19:45 21:00	股関節、下半身ストレッチ 腹筋プログラム おやすみストレッチ(全員参加可能)	10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 17:00	個人レッスン可能 幼児・小学生クラス 中学生以上クラス	小学生 中学生以上	
11	月	個人:雨天 石垣池			10:00 ~ 12:00 13:00 ~ 14:30 14:30 ~ 17:00	個人レッスン可能 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	
12	火				レッスンお休み		幼児 小学生 中学生以上	
13	水	雨天練習場	20:00	高負荷プログラム	17:00 ~ 18:30 19:00 ~ 21:00	幼児・小学生クラス 中学生以上クラス		
14	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		

15	金	雨天練習場	16:30 スプリンタープログラム① 20:00 サーキットトレーニング 21:00 おやすみストレッチ (全員参加可能)	17:00 ~ 18:30 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス	
16	土	石垣池	オンラインお休み	AM 13:00 ~ 14:30 幼児・小学生クラス 14:30 ~ 15:15 ロケット体験(3年以上) 14:00 ~ 17:00 中学生以上クラス	
17	日	雨天練習場	17:00 イスを使った運動 19:45 体幹スペシャル 21:00 おやすみストレッチ (全員参加可能)	10:30 ~ 12:00 幼児~2年生 12:30 ~ 14:00 小学生(3年以上) 14:15 ~ 15:30 目標設定 (4年生以上希望者) 15:30 ~ 18:00 中学生以上クラス	小学生 中学生以上
18	月		20:00 内部知覚プログラム (全員参加可能)		幼児 小学生 中学生以上
19	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
20	水	雨天練習場	20:00 体幹ストレッチ	17:00 ~ 18:30 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス	
21	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	
22	金	雨天練習場	16:30 腕振り強化タイム 20:00 バランスプログラム 21:00 おやすみストレッチ (全員参加可能)	17:00 ~ 18:30 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス	
23	土	雨天練習場	16:00 ふわふわチャレンジ 17:00 肩・腕プログラム 19:45 全身ストレッチ	10:30 ~ 12:00 幼児~2年生 12:30 ~ 14:00 小学生(3年以上) 14:30 ~ 16:30 中学生以上クラス 16:45 ~ 17:45 基礎体力向上(GS) 16:45 ~ 18:15 Gr短距離:俊雄C	
24	日	石垣池	19:45 高跳びプログラム 21:00 おやすみストレッチ (全員参加可能)	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	東員 ロードレース
25	月		20:00 目指せ1トン! (全員参加可能)		幼児 小学生 中学生以上
26	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
27	水	雨天練習場	20:00 ハードラープログラム	17:00 ~ 18:30 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス	
28	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	
29	金	雨天練習場	16:30 バランス運動 20:00 リズムスキップ運動 21:00 おやすみストレッチ (全員参加可能)	17:00 ~ 18:30 幼児・小学生クラス 19:00 ~ 21:00 中学生以上クラス	
30	土	雨天練習場	16:00 じゃんけん対決 17:00 頭の体操エクササイズ 19:45 筋膜リリース	10:00 ~ 12:00 個人レッスン可能 10:30 ~ 12:00 幼児~2年生 12:30 ~ 14:00 小学生(3年以上) 14:30 ~ 16:30 中学生以上クラス 16:45 ~ 17:45 基礎体力向上(GS) 16:45 ~ 18:15 Grハードル:久美子C	
31	日	雨天練習場	17:00 スプリンタープログラム② 19:45 ジャンピングエクササイズ 21:00 おやすみストレッチ (全員参加可能)	10:30 ~ 12:00 幼児~2年生 12:30 ~ 14:00 小学生(3年以上) 14:30 ~ 18:00 中学生以上クラス	小学生 中学生以上