[12月 - 1月] 開講日レッスンスケジュール

あくまで予定ですので、天候またはその他の理由で場所や時間の変更があります→レッスン前にはスケジュールをご確認の上ご参加下さい 会員の方は<u>1日何回でも週に何回でも全クラスのレッスン参加が可能</u>です(回数制限なし)※ナイタークラス(クラブ)を除く

体験の方は<u>予め予約表(〇・**X**)をご確認</u>ください。<u>各クラスのご予約表を参照の上希望日時をお知らせください</u>※ナイタークラス&オンラインクラスの体験レッスンは出来ません

日付		体験予約	印西牧の原クラス 圏児~小中学生	日付		体験予約	八千代総合グラウンドクラス 個児~小中学生	日付		体験予約	成田公津の杜クラス 圏児~小中学生
12/6	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/6	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 <u>11:45~12:30</u>	12/6	±	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
12/7	日	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	12/7	日	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	12/7	日	0	[場所] 中台陸上競技場 14:00~14:45
12/13	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	12/13	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	12/13	±	0	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45
12/14	B	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	12/14	B	マラソン大 会の為 変更	[場所] 保科ほしな近隣公園【もえぎの】 <u>11:45~12:30</u>	12/14	B	0	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45
12/20	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	12/20	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	12/20	±	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
12/21	日	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>1 0:00~10:45</u>	12/21	B	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	12/21	日	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
12/24	水		クリスマス会♡ Cクリスマスパーティー ♣ SAKU LOUNGE 午後を予定	12/24	*		グリスマス会♡ ISCグリスマスパーティー ♣ 忻]SAKU LOUNGE午後を予定	12/24	*		グリスマス会♡ SCグリスマスパーティー ♣ f]SAKU LOUNGE午後を予定
12/27	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/27	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	12/27	±	0	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45
12/28	日	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/28	日	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	12/28	日	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
日付		体験予約	印西牧の原クラス 国児~小中学生	日付		体験予約	八千代総合グラウンドクラス 国児~小中学生	日付		体験予約	成田公津の杜クラス 圏児~小中学生
1/4	В	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	1/4	B	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	1/4	B	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
1/10	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	1/10	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	1/10	±	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
1/11	B	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	1/11	B	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	1/11	B	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
1/17	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	1/17	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 <u>11:45~12:30</u>	1/17	±	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
1/18	B	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	1/18	B	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 <u>11:45~12:30</u>	1/18	日	0	[場所] 公津の杜公園 <u>1 4:0 0~1 4:4 5</u>
1/24	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	1/24	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	1/24	±	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
1/25	日	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	1/25	日	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	1/25	日	0	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45
1/31	±	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	1/31	±	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	1/31	±	0	[場所] 公津の杜公園 <u>14:00~14:45</u>
2/1	日	0	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) <u>10:00~10:45</u>	2/1	日	0	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	2/1	日	0	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45

日	₹ T	NSC陸上クラプ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象)	プログラム
12/1	月	[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30	専門トレ (種目)
12/4	木	[場所]西部スポ広場 <u>17:30~20:30</u>	専門トレ (スピード)
12/5	金	[場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:45	専門トレ
12/7	B	[場所] 中台陸上競技場 14:00~16:45	成田クラスafter 基礎・専門
12/8	月	[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30	専門トレ (種目)
12/11	木	[場所]西部スポ広場 17:30~20:30	専門トレ (スピード)
12/12	金	[場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:4 <u>5</u>	専門トレ
12/15	月	[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30	専門トレ (種目)
12/18	木	[場所]西部スポ広場 <u>17:30~20:30</u>	専門トレ (スピード)
12/19	金	[場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:45	専門トレ
12/22	月	[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30	専門トレ (種目)
12/25	木	<u>[場所]西部スポ広場</u> <u>17:30~20:30</u>	専門トレ (スピード)
12/26	金	<u>「場所]岩名小出陸上競技場</u> 18:00~20:45	専門トレ
B	1	NSC陸上クラブ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象)	プログラム
1/5	月		^{プログラム} 専門トレ (種目)
		NSC種上クラブ/ナイタークラス(4年生〜クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場	専門トレ
1/5	月	NSC陸上クラブ/ナイタークラス(4年生〜クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30〜20:30 [場所]西部スポ広場	専門トレ (種目)
1/5	月 木	NSC陸上クラブ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード
1/5 1/8 1/9	月 木 金	NSC陸上クラフ/ナイタークラス(4年生〜クラス部定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ
1/5 1/8 1/9 1/12	月 木 金 月祝	NSC機上クラフ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ (種目)
1/5 1/8 1/9 1/12 1/15	月 木 金 月祝 木	NSC接上クラブ/ナイタークラス(4年生~クラス部定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30 [場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:45 [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ (種目)
1/5 1/8 1/9 1/12 1/15 1/16	月 木 金 月祝 木 金	NSC陸上クラブ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30 [場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:45 [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:35	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門
1/5 1/8 1/9 1/12 1/15 1/16	月 木 金 月 木 金 月	NSC機上クラフ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ
1/5 1/8 1/9 1/12 1/15 1/16 1/19	月木金月木金月木	NSC接上クラブ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30 [場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:45 [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30 [場所]出名小出陸上競技場 18:00~20:45 [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]四部スポム場 17:30~20:30	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ
1/5 1/8 1/9 1/12 1/15 1/16 1/19 1/22 1/23	月木金角木金月木金	NSC機上クラブ/ナイタークラス(4年生~クラス認定対象) [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30 [場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:45 [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30 [場所]岩名小出陸上競技場 18:00~20:45 [場所]八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30 [場所]西部スポ広場 17:30~20:30	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ・スピード 基礎・専門
1/5 1/8 1/9 1/12 1/15 1/16 1/19 1/22 1/23	月木金根木金月木金月	NSC後上クラブ/ナイタークラス(4年生~クラス部定対象) 場所 八千代総合G陸上競技場	専門トレ (種目) 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ 基礎・専門 専門トレ・スピード 基礎・専門 専門トレ (種目) 専門トレ・スピード