

[10月ー11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ー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**1日何回でも通に何回でも全クラスのレッスン参加が可能**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**予め予約表(○・×)をご確認ください。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**※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 園児～小中学生	日付			体験予約	八千代総合グラウンドクラス 園児～小中学生	日付			体験予約	成田公津の杜クラス 園児～小中学生	日付			体験予約	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
10/4	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/4	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/4	土	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	10/2	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ (スピード)	
10/5	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/5	日	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/5	日	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	10/3	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	専門トレ	
10/11	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/11	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/11	土	○		[場所] 中台陸上競技場(変更) 14:00～16:45	10/5	日	10.11月スタート選手向け保護者オンライン説明会 18:45～19:45 2000H オンラインミーティング(総会会員及び冬季に向けて) 20:00～21:00 2000M			
10/12	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/12	日	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/12	日	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	10/6	月	【場所】八千代総合G陸上競技場 十五夜 秋の夜長のお月見会○ 事前申し込み者 17:30～18:30 1070H(17:30) 18:30～20:30 (18:30)		専門トレ (種目)	
10/18	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/18	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/18	土	×		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	10/9	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ (スピード)	
10/19	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/19	日	×		[場所] 八千代陸上競技場 DXトレ 18:00～19:00(45)	10/19	日	○		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	10/10	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	専門トレ	
10/25	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/25	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/25	土	○		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	10/11	土		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
10/26	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/26	日	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/26	日	○		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	10/13	月祝		[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30～20:30	専門トレ (種目)	
															10/16	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ (スピード)	
															10/17	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	専門トレ	
															10/18	土		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
															10/19	日		[場所]八千代陸上競技場 18:00～20:45	八千代クラスafter 基礎・専門	
															10/20	月		[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30～20:30	専門トレ (種目)	
															10/23	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ・スピード	
															10/24	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	専門トレ	
															10/25	土		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
															10/26	日		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
															10/27	月		[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30～20:30	専門トレ (種目)	
															10/30	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ・スピード	
															10/31	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	専門トレ	
日付			体験予約	印西牧の原クラス 園児～小中学生	日付			体験予約	八千代総合グラウンドクラス 園児～小中学生	日付			体験予約	成田公津の杜クラス 園児～小中学生	日付			体験予約	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
11/1	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/1	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/1	土	○		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	11/1	土		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
11/2	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/2	日	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/2	日	○		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	11/2	日		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
11/8	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/8	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/8	土	○		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	11/3	月祝	秋季キャンプ 砂浜トレ[場所]千葉市稲毛海岸 花の美術館前 10:00～12:00(1部)午前練習 12:00～13:00(昼食) 13:00～15:30(2部)午後練習			
11/9	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/9	日	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/9	日	○		[場所] 中台陸上競技場 14:00～14:45	11/6	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ・スピード	
11/15	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/15	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/15	土	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	11/7	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	基礎・専門	
11/22	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/22	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/22	土	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	11/8	土		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
11/23	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/23	日	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/23	日	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	11/9	日		[場所] 中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門	
11/24	月祝	第12回NSCクラブ大会 オータムフェス [場所]白井陸上競技場 13:30～15:45			11/24	月祝	第12回NSCクラブ大会 オータムフェス [場所]白井陸上競技場 13:30～15:45			11/24	月祝	第12回NSCクラブ大会 オータムフェス [場所]白井陸上競技場 13:30～15:45			11/10	月		[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30～20:30	専門トレ (種目)	
11/29	土	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/29	土	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/29	土	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	11/13	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ・スピード	
11/30	日	○		[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/30	日	○		[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/30	日	○		[場所] 公津の杜公園 14:00～14:45	11/14	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	基礎・専門	
															11/17	月		[場所]八千代総合G陸上競技場 17:30～20:30	専門トレ (種目)	
															11/20	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ・スピード	
															11/21	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	基礎・専門	
															11/24	月祝	ナイタークラス陸上大会 [場所]白井陸上競技場 11:00～12:30			
															11/27	木		[場所]西郷スギ広場 17:30～20:30	専門トレ・スピード	
															11/28	金		[場所]近名小出陸上競技場 18:00～20:45	基礎・専門	