

## [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日同様でも週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)※ナイターカラス(クラス練習)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

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~小中高対象	日付	NSC陸上クラブ / ナイターカラス(4年生~小中高対象)	プログラム	
12/6	土	○	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/6	土	○	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45	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)
12/7	日	○	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/7	日	○	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	[場所] 中台陸上競技場 14:00~14:45	12/4	木	[場所] 西部スポーツ広場 17:30~20:30	専門トレ(スピード)
12/13	土	○	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/13	土	○	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	[場所] 八千代総合グラウンド(専用) 14:00~14:45	12/5	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	専門トレ
12/14	日	○	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/14	日	マラソン会会場変更	[場所] 保科ほし近藤公園【もえぎの】 11:45~12:30	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45	12/7	日	[場所] 中台陸上競技場 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
12/20	土	×	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/20	土	○	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	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)
12/21	日	×	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/21	日	○	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	12/11	木	[場所] 西部スポーツ広場 17:30~20:30	専門トレ(スピード)
12/24	水	クリスマス会 NSCクリスマスパーティー✿ [場所] SAKU LOUNGE 12:30~15:30	12/24	水	クリスマス会 NSCクリスマスパーティー✿ [場所] SAKU LOUNGE 12:30~15:30	12/24	水	クリスマス会 NSCクリスマスパーティー✿ [場所] SAKU LOUNGE 12:30~15:30	12/12	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	専門トレ
12/27	土	○	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/27	土	○	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	[場所] 中台陸上競技場 14:00~14:45	12/13	土	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
12/28	日	×	[場所] 牧の原公園(コスモスの丘) 10:00~10:45	12/28	日	○	[場所] 八千代総合グラウンド広場 11:45~12:30	[場所] 公津の杜公園 14:00~14:45	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] 西部スポーツ広場 17:30~20:30	専門トレ(スピード)
									12/19	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	専門トレ
									12/20	土	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
									12/21	日	[場所] 中台グランド(専用) 15:00~15:45	成田クラスafter基礎・専門
									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	[場所] 西部スポーツ広場 17:30~20:30	専門トレ(スピード)
									12/26	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	専門トレ
									12/27	土	[場所] 中台陸上競技場 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
									1/5	月	NSC陸上クラブ / ナイターカラス(4年生~小中高対象)	プログラム
									1/8	木	[場所] 八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30	専門トレ・スピード
									1/9	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	基礎・専門
									1/10	土	[場所] 八千代陸上競技場(専用) 11:30~13:45	八千代クラスafter基礎・専門
									1/11	日	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
									1/12	月祝	冬季キャンプ2026 in NARITA 中台グランド 9:00~17:00トレーニング 17:30~19:30夕食	
									1/15	木	[場所] 西部スポーツ広場 17:30~20:30	専門トレ・スピード
									1/16	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	基礎・専門
									1/17	土	[場所] 中台陸上競技場 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
									1/18	日	[場所] 八千代陸上競技場(専用) 18:00~20:45	八千代クラスafter基礎・専門
									1/19	月	[場所] 八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30	専門トレ(種目)
									1/22	木	[場所] 西部スポーツ広場 17:30~20:30	専門トレ・スピード
									1/23	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	基礎・専門
									1/24	土	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
									1/25	日	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
									1/26	月	[場所] 八千代総合G陸上競技場 17:30~20:30	専門トレ(種目)
									1/29	木	[場所] 西部スポーツ広場 17:30~20:30	専門トレ・スピード
									1/30	金	[場所] 葛名小学校陸上競技場 18:00~20:45	基礎・専門
									1/31	土	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門
									2/1	日	[場所] 中台グランド(専用) 14:00~14:45	成田クラスafter基礎・専門

※参考  
・1月に冬季練習選手オンラインミーティングを予定  
・2月に6年生対象(中台グランド)のミーティングを予定  
・3月にシニアユースについてナイターカラスミーティングを予定  
2026年度ユニフォーム選択用紙提出手順 (日本語)