

[1 0 月 – 1 1 月] NSC陸上クラブ&ランニング教室 トレーニングスケジュール

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)※クラブ練習(ナイター)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～小中学生			
10/3	土	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/3	土	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45	10/3	土	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
10/4	日	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/4	日	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45	10/4	日	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
10/10	土	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/10	土	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/10	土	○	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～14:45
10/11	日	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/11	日	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/11	日	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
10/17	日	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/17	日	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/17	土	○	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～14:45
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	日	○	【場所】成田豊兵衛中台陸上競技場 14:00～14:45
10/25	日	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	10/25	日	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	10/25	日	○	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～14:45
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			
11/7	土	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/7	土	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/7	土	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
11/8	日	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/8	日	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/8	日	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
11/14	土	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/14	土	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/14	土	○	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～14:45
11/15	日	○	【場所】牧の原公園(ひょうたん山) 10:00～10:45	11/15	日	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/15	日	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
11/21	土	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/21	土	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/21	土	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
11/22	日	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/22	日	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/22	日	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
11/28	土	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/28	土	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/28	土	○	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～14:45
11/29	日	○	【場所】牧の原公園(コスモスの丘) 10:00～10:45	11/29	日	○	【場所】八千代総合グラウンド広場 11:45～12:30	11/29	日	○	【場所】公津の杜グラウンド広場 14:00～14:45
●REST日程(お休み一覧) 10月&11月のクラス練習お休み日:10/24(土)10/31(土)11/1(日) その他天候条件などにより急遽変更などある際は会員向け公式LINEでお知らせ致します ●行事日程(イベント一覧)											

日付	NSC陸上クラブ(4年生～小中高対戦)	トレーニングメニュー	
10/1	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ (スピード)
10/2	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 練習時間変更確認:11 TeamTF:18:00～20:45 TeamBS:18:00～19:30	基礎・専門(10分～練習) 公園(サード・フィールド)ランニング 公園(緑地)ランニング(10分～練習)
10/4	日	【場所】印西西部公園スポーツ広場 18:00～19:30	専門トレ (スピード)
10/5	月	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 練習時間変更確認:11 TeamTF:17:30～20:30 TeamBS:17:30～19:00	基礎・専門(10分～練習) 公園(サード・フィールド)ランニング 公園(緑地)ランニング(10分～練習)
10/8	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ (スピード)
10/9	金	【場所】印西西部公園スポーツ広場 練習時間変更確認:11 17:30～19:30	専門トレ (スピード)
10/10	土	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門
10/11	日	【場所】印西西部公園スポーツ広場 18:45～19:15(別途考慮)	専門トレ (スピード)
10/12	月祝	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 練習時間変更確認:11 18:00	専門トレ (スピード)
10/15	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ (スピード)
10/16	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 練習時間変更確認:11 TeamTF:18:00～20:45 TeamBS:18:00～19:30	基礎・専門(10分～練習) 公園(サード・フィールド)ランニング 公園(緑地)ランニング(10分～練習)
10/17	土	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門
10/18	日	【場所】成田豊兵衛中台陸上競技場 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門
10/19	月	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 練習時間変更確認:11 TeamTF:17:30～20:30 TeamBS:17:30～19:30	基礎・専門(10分～練習) 公園(サード・フィールド)ランニング 公園(緑地)ランニング(10分～練習)
10/22	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ (スピード)
10/23	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 練習時間変更確認:11 TeamTF:18:00～20:45 TeamBS:18:00～19:30	基礎・専門(10分～練習) 公園(サード・フィールド)ランニング 公園(緑地)ランニング(10分～練習)
10/24	土	千葉県小学生オータムスプリント ※代表選手	
10/25	日	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門
10/26	月	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 練習時間変更確認:11 TeamTF:17:30～20:30 TeamBS:17:30～19:30	基礎・専門(10分～練習) 公園(サード・フィールド)ランニング 公園(緑地)ランニング(10分～練習)
10/28	水	チャレンジカップオンラインミーティング(リレー選手は必ず) 19:30～ZoomID944-614784 パスワード1234	
10/29	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ (スピード)
10/30	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 練習時間変更確認:11 TeamTF:18:00～20:45 TeamBS:18:00～19:30	基礎・専門(10分～練習) 公園(サード・フィールド)ランニング 公園(緑地)ランニング(10分～練習)
10/31 11/1	土 日	ジュニア陸上競技:チャレンジカップ ※小学生代表選手	
日付	NSC陸上クラブ(4年生～小中高対戦)	プログラム チーム別練習はなし	
11/2	月	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 17:30～20:30	コントロールテスト
11/3	火祝	【場所】サード・フィールドランニング大会(雨天時は陸上競技場) 練習時間変更確認:11 10:00～13:30	持ち物:防寒対策(防寒対策) アクティビティ お楽しみ会
11/5	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	コントロールテスト
11/6	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 18:00～20:45	
11/8	日	【場所】印西西部公園スポーツ広場 18:45～19:15(別途考慮)	
11/8	日	【場所】オンラインランナーズ報告会 冬季練習に代ってなど 19:30～ZoomID944-614784 パスワード1234	
11/9	月	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 17:30～20:30	コントロールテスト
11/12	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ・スピード
11/13	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 18:00～20:45	基礎・専門
11/14	土	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門
11/15	日	【場所】印西西部公園スポーツ広場 18:45～19:15(別途考慮)	基礎・専門
11/16	月	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 17:30～20:30	専門トレ (種目)
11/19	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ・スピード
11/20	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 18:00～20:45	基礎・専門
11/22	日	【場所】印西西部公園スポーツ広場 18:45～19:15(別途考慮)	基礎・専門
11/23	月祝	千葉県都道府県対抗陸上大会 U15/U13/U12ロングディスタンス大会 ※長期練習ブロック	
11/23	月祝	第14回NSC陸上クラブチーム陸上競技大会 【場所】白井運動公園陸上競技場(貸切) 13:45～15:45	
11/26	木	【場所】印西西部公園スポーツ広場 17:30～19:30	専門トレ・スピード
11/27	金	【場所】鎌倉小山陸上競技場 18:00～20:45	基礎・専門
11/28	土	【場所】成田豊兵衛中台プールグラウンド 14:00～16:45	成田クラスafter 基礎・専門
11/29	日	【場所】印西西部公園スポーツ広場 18:45～19:15(別途考慮)	基礎・専門
11/30	月	【場所】八千代総合グラウンド陸上競技場 17:30～20:30	専門トレ (種目)