

2025 年 9 月メニュー

セレッソ大阪×NOBY T&F CLUB

長居（セレッソ大阪×NOBY）雨天時は一部メニュー変更となります。

◆ 9 月 2 日 ヤンマースタジアム

○小学生：テーマ【ミニハードル②ボルトジャンプ】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、ミニハードル＋ボルトジャンプ

○アスリート：テーマ【秋シーズンに向けて走り込み/跳び込み】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5、ドリル、快調走

短距離【走り込み】120m ウェーブ走×5、快調走 120m×1(フォーム整える)

跳躍【跳び込み】スラローム幅跳び、中助走跳び込み