

2026 年 2 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。

●2月3日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【体力アップ②】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、100m ドリル、変形ダッシュ

アスリート：テーマ【基礎・走り込み】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5 本、ドリル、快調走、150m×5-7 本 70% r=walk 5min

●2月10日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【体力アップ③】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、リズムジャンプ、マーカールレー

アスリート：テーマ【基本の確認/心肺機能系③】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5 本、ドリル、快調走、
(120m+100m+80m+60m) ×4 セット 70% R=7min

●2月17日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【体力アップ④】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、サーキット

アスリート：テーマ【走り込み②】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5 本、ドリル、快調走、(150m+120m)×4-5 セット 80% R=10min

●2月24日 ヤンマースタジアム

小学生：テーマ【体力アップ⑤】

NOBY 体操、走りの基本動作、ダッシュ、エンドレスリレー

アスリート：テーマ【リフレッシュ】

NOBY 体操、補強、直線ランアップ×5 本、ドリル、快調走、2 グループローテ(ジャンプとラン)