

## 2026年2月メニュー

セレッソ大阪×N O B Y 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、マーカーリレー

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)