



Zoomを使って自宅で楽しく運動しよう♪
7月からいよいよスタート!!!



ONLINE

コーディネーション運動

体操教室

期間限定閲覧
レッスン内容
動画配信
サービスつき♪

まずはオンライン会員登録

■オンライン会員登録フォームにてご登録ください。
▶<https://forms.gle/7S4JHJtPKcu9NCrd6>
オンライン情報をいち早くご連絡します!

参加方法

■予約システムからご参加ください♪
オンライン会員様はメールよりご案内しております♪
▶<https://reserva.be/acvreservation/reserve>
■予約システムからご参加される教室を選択後、
必要事項を入力し、送信。自動返信がきたらOK!

会員登録用QRコード



参加予約システムQRコード



| クラス | コーディネーション運動 | 陸上教室 | リフレッシュヨガ |
|-----|---|---|---|
| 日程 | 11月16日(月) 12月 7日(月) | 12月21日(月) | 11月21日(土) 12月3日(木) 12月5日(土) |
| 時間 | 17:30~18:15(45分) | 17:30~18:15(45分) | 10:30~11:30(約60分) |
| 対象 | 幼児~小学生(定員8名) | 年長~小学生(定員8名) | ママ(定員8名) 【パパやお子さまOK】 |
| 料金 | 特別価格 700円 | 特別価格 700円 | 特別価格 800円 |
| 内容 | 【コーディネーション運動】 自宅で運動能力を高めよう♪ 「スポーツに繋がる動きのもと」や 「主体的な学び」を目指します。 オンラインを通じて いろいろな動きに チャレンジしよう! | 【コーディネーション運動×陸上】 様々な動きの経験を通して、 陸上競技「走・跳・投」の基本的な 動きづくりの導入や移行を図り、 またいろいろなスポーツの 「動きのもと」を養います。 また、挑戦しているスポーツの +αにもピッタリです♪ オンラインを通じてレベルUP! | 【リフレッシュヨガ】 自分の 「心」と「身体」と向きあう時間。 「筋肉にアプローチ」や 「リズムに合わせて 動きながらストレッチ」を行います。 また、参加者のお悩みに合わせて ゆきこ先生がアドバイス♪ オンラインで気軽にリフレッシュ! これってヨガ?! |

【お知らせ】

シニア教室も
あります!!
毎週月曜日
13:00~
初回無料

体と脳を同時に動か
す、「ながら運動」で
今ある機能を
より最適に!
online@active.or.jp
にご連絡ください♪

ONLINE教室は
Global・IT社会
に向けた
取り組みです!
海外からの
参加者も
募集しています!