

さくらスポーツアカデミー 無料オンラインレッスン 8月スケジュール

AM	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)	28 (土)	29 (日)	30 (月)	31 (火)
9:00						空手レッスン HUNG キッズ	親子体操 RYO キッズ		
10:00					スポーツヨガ KANTA 大人クラス	空手レッスン HUNG 小学年	親子体操 RYO 小学生		
11:00							ボールテクニック KANTA 小学生		
PM									
14:00						チアダンス MAKI キッズ			
15:00		汗だく全身運動 RYO 低学年			ボールを使った 全身運動 RYO 低学年	チアダンス MAKI 低学年			汗だく全身運動 RYO 低学年
16:00	汗だく全身運動 RYO キッズ	汗だく全身運動 KANTA 高学年		ボールを使った 全身運動 RYO キッズ	ボールを使った 全身運動 KANTA 高学年	チアダンス MAKI 高学年		汗だく全身運動 RYO キッズ	汗だく全身運動 KANTA 高学年

※ZOOM でのオンラインレッスンとなりますので、各ご家庭でご準備をお願い致します。

【充実したオンラインレッスンの内容】

汗だく全身運動 (45分) : 全身のコーディネーション運動を行い、運動不足の解消を行う自宅のできる運動教室です。

ボールを使った全身運動 (45分) : 自宅で行える内容のボールを使った楽しい全身運動です。ボールをご準備の上ご参加下さい。

ボールテクニック (45分) : ドリブルやリフティングを中心としたサッカースキルの向上を目指すレッスンです。

親子体操 (45分) : 親子で行える楽しい体操教室です。親子揃ってのご参加をお願いいたします。

チアダンス (30分) : この秋から開校予定のチアダンスの体験レッスンです。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。

空手レッスン (45分) : 自宅で行える内容の空手オンラインレッスンです。レッスン再開に向けて技を磨きましょう。

スポーツヨガ (45分) : 保護者の皆様対象の、運動不足解消のストレッチ&ヨガ教室です。

* レッスンにご参加されます方は、必ず前日 18 時までにスグラム、またはメールかラインよりお申し込み下さい。

8 月 23 日 (月) の締切りは、当日 12 時となります。

お申し込みをいただいた皆様には、スグラムよりレッスン URL をお送りいたします。