

さくらスポーツアカデミー オンラインレッスン スケジュール

AM	月	火	水	木	金	土	日
9:00							ボールで遊ぼう RYO キッズクラス
10:00					スポーツヨガ KANTA 大人クラス	空手 HUNG 全学年	ボールで遊ぼう RYO 低学年クラス
11:00							ボールで遊ぼう KANTA 高学年クラス

PM	月	火	水	木	金	土	日
16:00	運動 コーディネーション RYO キッズクラス	運動 コーディネーション KANTA 高学年クラス	運動 コーディネーション RYO 低学年クラス	ボールで遊ぼう RYO キッズクラス	ボールで遊ぼう RYO 高学年クラス	ボールで遊ぼう KANTA 低学年クラス	

※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。

【内容】

運動コーディネーション (45分)：身体を上手く使い、運動不足の解消を行う自宅でできる運動教室です。

ボールで遊ぼう (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。

空手 (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 (無料) (45分)：保護者の皆様対象の無料講座です。

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