

ロックダウンに負けるな！！ さくらスポーツアカデミー 無料オンラインレッスン 9月週間スケジュール

AM	月	火	水	木	金	土	日
9:00			大人ヨガ MAKI (40 min)			空手レッスン キッズ HUNG	親子体操 全学年 RYO
10:00						空手レッスン 小学年 HUNG	親子ヨガ 全学年 MAKI
11:00						チアダンス 大人 MAKI	燃焼フィットネス 大人 KANTA
PM							
15:00	リズム体操 キッズ RYO	ボールを使った 全身運動 キッズ RYO	汗だく全身運動 キッズ RYO	チアダンス キッズ MAKI	ドリブルクラス キッズ RYO		チアダンス キッズ MAKI
16:00	子供ヨガ 低学年 MAKI	ボールを使った 全身運動 低学年 RYO	汗だく全身運動 低学年 RYO	チアダンス 低学年 MAKI	ドリブルクラス 低学年 RYO	大人ヨガ MAKI (40 min)	チアダンス 低学年 MAKI
17:00	子供ヨガ 高学年 MAKI	ボールを使った 全身運動 高学年 KANTA	汗だく全身運動 高学年 KANTA	チアダンス 高学年 MAKI	ドリブルクラス 高学年 KANTA		チアダンス 高学年 MAKI

【充実したオンラインレッスンの内容】

チアダンス (30分) : この秋から開校予定のチアダンスのレッスンです。音楽に合わせて楽しくチアスマイルで身体を動かしましょう。

大人チアダンス (30分) : 日本ではママさんにも大人気のチアダンス！この機会に是非お子様と一緒に始めてみませんか？

空手レッスン (30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、集中力を高めましょう！

汗だく全身運動 (30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 (30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。

リズム体操 (30分) : 手拍子やリズムに合わせて楽しくしっかり身体を動かす体操教室です。

親子体操 (30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。

ドリブルクラス (30分) : 自宅のできるドリブルの基本練習です。基本技術を上達させて再開の準備をしましょう。

子供ヨガ (30分) : ヨガ専門のインストラクターによる子供向けのヨガ講座です。正しい姿勢や呼吸方法を身に付けることができます。

大人ヨガ (40分) : ヨガ専門のインストラクター、MAKI コーチが保護者の皆様を対象に大人向けのヨガ教室を開催いたします。

親子ヨガ (30分) : 親子で行うヨガ教室です。親子で運動不足を解消しましょう。低負荷なので安心してご参加ください。

燃焼フィットネス (30分) : 汗をかきたい！体脂肪を燃焼したい！そんな大人の方向けの本格的なフィットネスレッスンです。

※ 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。

※ 9月中はこのスケジュールを予定しております。

※ レッスン URL は全クラス共通で以下の通りです。

レッスン URL : <https://us02web.zoom.us/j/82258726590?pwd=RDcrWXRvZENJY1BMVVlnVW8vUmh1dz09>

ミーティング ID: 822 5872 6590

パスコード: 514110

※ 申込は前日 18 時までに下記のどちらかの方法でお願いいたします。

① SSA 会員様とご兄弟様

Sgrum のカレンダーからの申込み（可能な限りこちらの方法のご利用にご協力下さい）

画面下部《カレンダー》をタップ ⇒ レッスン希望日をタップ ⇒ 希望のレッスンをタップ ⇒ 《回答》をタップ ⇒ 《参加》をタップで申込み完了。

* ご兄弟の申込みの場合は連絡欄に、参加されるご兄弟の氏名・学年をご記入下さい。

* 申込み方法解説動画 : https://youtu.be/Zv_VxE-akhA

② 非会員様（SSA 会員様）

Sgrum・メール・ラインにて、氏名・参加日・開始時間・クラスを明記の上、お申し込みください。