



2021年も

Zoomを使って自宅で楽しく運動しよう♪

# 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	1月18日(月) 2月15日(月) 3月15日(月)	2月1日(月) 3月1日(月)	1月7日(木) 1月30日(土) 2月4日(木) 2月20日(土) 3月6日(土) 3月18日(木)
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	<b>特別価格 700円</b> 初回無料	<b>特別価格 700円</b> 初回無料	<b>特別価格 800円</b> 初回無料
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](mailto: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!**