



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

6月7日(月)【けこ先生】  
7月5日(月)【ゆか先生】

7月19日(月)【ちせ先生】

【ゆきこ先生】  
6月19日(土)  
6月29日(火)  
7月 3日(土)  
7月20日(火)

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】  
「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!**