

体協通年型スポーツクラブ オンラインレッスン配信スケジュール（2月8日～2月26日）

配信はオンラインミーティングアプリ「ZOOM(ズーム)」でおこないます。参加用ID等は体育協会ホームページに掲載しています。

※どのレッスンも参加可能です。（ただし、女性のための健康体操は女性のみ、ストリートダンス・ヒップホップは小学生～中学生のみとなります。）

※通常レッスンと内容が変更になる場合があります。

											※子ども対象の教室	
	月		火			水		木		金		
午前1	BODY コンディショニング 9:30～10:30 (MARIE)		バランス コーディネーション 9:30～10:30 (KIYO)	ストレッチポール 9:30～10:30 (Yoshie)	健康体操 9:30～10:45 (増子・高津)	健康体操 9:30～10:40 (梅澤)	格闘技 エクササイズ 9:45～10:45 (KIYO)	バランスボール コンディショニング 9:30～10:40 (Yoshie)	エアロビクス 9:30～10:30 (小野坂)		女性のための 健康体操 9:30～10:45 (Yoshie)	
配信日	2/8、15、22		2/9、16			2/10、17、24		2/18、25		2/12、19、26		
午前2		マットサイエンス 10:15～11:30 (近藤)	体幹トレーニング 11:00～12:00 (MARIE)	健康体操 11:00～12:15 (Yoshie)		ピラティス 10:50～11:50 (梅澤)	エアロビクス 11:00～12:15 (増子)	フット コンディショニング 11:00～12:00 (Yoshie)	ヨガ 11:00～12:15 (NANA)	筋コンディショニング 11:00～12:15 (椎名)	椅子エクササイズ 11:00～12:15 (Yoshie)	
配信日	2/8、15、22		2/9、16			2/10、17、24		2/18、25		2/12、19、26		
午後1	ヨガ 14:00～15:15 (NANA)		ZUMBA 13:30～14:30 (YUKO)				ベルビック 15:30～16:30 (林 康子)		ヨガ 14:00～15:15 (Haruka) 代行:美咲			
配信日	2/8、15、22		2/9、16			2/10、17、24		2/18、25				
午後2			健康体操 15:20～16:20 (林 茂憲)									
配信日			2/9、16									
夜間1	ストリートダンス (入門) 17:15～18:15 (バファリン)								ステップ ワークアウト 18:00～19:00 (小野坂)			
配信日	2/8、15、22							2/18、25				
夜間2	ストリートダンス (初級) 18:30～19:30 (バファリン)	ZUMBA(月) 19:30～20:30 (近藤)	ZUMBA 19:30～20:30 (YUKO)		ヨガ 19:00～20:15 (NANA)	美姿勢 エクササイズ 19:50～20:50 (林 康子)	マット サイエンス 19:00～20:15 (近藤)	シェイプアップ エクササイズ 19:00～20:00 (菊池)	フラダンス 19:30～20:45 (ブメハナ)	格闘技 エクササイズ 18:30～19:30 (林 茂憲)	体幹 トレーニング 19:00～20:00 (MARIE)	
配信日	2/8、15、22		2/8、15、22		2/9、16			2/10、17、24		2/12、19、26		