

【日程】 11月1日

【講師】 大和田瑠那

【レッスンフィー】

- チーム会員 1日/¥1,000-
- ビジター学生 1日/¥2,000-
- 一般 1日/¥4,000-

【参加資格】

小学1年生以上の方

【トレーニング内容】

時間を要するバランストレーニングや体幹トレーニングを、オンライン上で効率的かつ効果的に実施します。通常の早朝オンライントレーニングの見直しから応用まで、普段のトレーニングで苦手とされる部分にも的確にアプローチします。

【時間詳細】

集合(zoom入室完了) 8:20

カメラ等の確認を行います。

トレーニング開始 8:30

トレーニング終了 11:30予定

【準備物】

バランスディスク・1kg〜2kgの重り・バランスボール・ヨガマット・フォームローラー・トレーニングチューブ・150cm程の竿又は棒・飲み物

【精算方法について】

お申込み後に担当よりご請求メールを送信させていただきます。

※オンライントレーニングを受講するにあたり

- ・zoomアプリを取得して下さい。
- ・アプリをひらき「ミーティング参加」をクリックし、専用のミーティングIDを入力して下さい。
- ・当日は15分前から入室できます。入室後は速やかにミュートモードにして頂き、トレーニング開始までお待ち下さい。
- ・全身が見えるよう、予めカメラの角度調整をお願い致します。
- ・前後左右1mほど運動可能な運動スペースの確保をお願い致します。

【申込み締切】

参加日前日までと致します。