

# コロナに負けるな！ 運動不足・ストレス解消！！まずはゆっくり体を慣らしていきましょう♪

日程	時間	#	クラス	内容
5月9日 (土)	14:00~18:00	※	チームズ待機	オンラインのシステムであるTeamsに接続し、待機しております。オンラインのやり方などご不明点のある方はこの時間にお気軽にご連絡ください。
5月10日 (日)	10:00~12:00	※	チームズ待機	オンラインのシステムであるTeamsに接続し、待機しております。オンラインのやり方などご不明点のある方はこの時間にお気軽にご連絡ください。
	13:00~13:45	100	プレトレーニング	運動不足やストレスを感じている方へ、まずは簡単なトレーニングからカラダを慣らしていきましょう！
	15:00~15:45	200	プレキッズ	自宅でゲームに夢中になっていませんか？ そろそろ運動・トレーニングを始めよう！
5月11日 (月)	11:00~11:45	101	お尻と内もも集中	運動不足で気になるお尻や内ももを重点的に行うトレーニング
	20:00~20:45	103	サーキット	全身しっかり動かして、汗をかいてスッキリトレーニング♪
5月12日 (火)	10:00~10:45	101	お尻と内もも集中	運動不足で気になるお尻や内ももを重点的に行うトレーニング
	12:00~13:00	※	近況報告会	プーラヴィータのスタッフがこの時間チームズに待機しております。皆さまはいかがお過ごしですか？ 近況をぜひお聞かせください♪
	16:00~16:45	200	プレキッズ	自宅でゲームに夢中になっていませんか？ そろそろ運動・トレーニングを始めよう！
	19:00~19:45	101	お尻と内もも集中	運動不足で気になるお尻や内ももを重点的に行うトレーニング
5月14日 (木)	10:00~10:45	102	腹筋集中	運動不足で気になるのはやっぱり凸の腹筋!? 腹筋を重点的に行うトレーニング
	12:00~13:00	※	近況報告会	プーラヴィータのスタッフがこの時間チームズに待機しております。皆さまはいかがお過ごしですか？ 近況をぜひお聞かせください♪
	17:00~17:45	201	キッズ コーディネーション	自宅でゲームに夢中になっていませんか？ そろそろ運動・トレーニングを始めよう！
	19:00~19:45	104	バランスボール	バランスボールが自宅にある方はぜひ！！バランスボールを使って、一緒に汗をかきましょう♪
5月15日 (金)	11:00~11:45	102	腹筋集中	運動不足で気になるのはやっぱり凸の腹筋!? 腹筋を重点的に行うトレーニング
5月16日 (土)	14:00~14:45	103	サーキット	全身しっかり動かして、汗をかいてスッキリトレーニング♪

一般の方向け	キッズ向け (小学生~中学生)
--------	-----------------