

お家から 参加できる！



オンラインで家から教室に参加！
動画を見て、いつでも体操ができる！

オンライン教室

※オンライン教室に参加される場合はZoom環境が必要です
※申込制となります

【オンライン】 ピラティスタイム

ご自宅の安心した環境の中で、ゆったりとした音楽に
合わせて、身体と心をリラックスさせましょう。

【オンライン】 みんなで盆パラビクス

団体対象の教室です。毎月1回オンラインで開催します。
盆踊りとパラパラをMIXしたリズム体操で、
楽しく身体を動かしましょう！
また、3回目には団体のみなさんの
スポーツに関する相談会を実施します。

Zoomにて実施

お手持ちの
パソコン、スマホ、タブレット
から簡単に参加可能！

オンライン教室スケジュール

教室名	対象	定員	場所	実施日	時間
【オンライン】 ピラティスタイム	障害児者 (介護者)	各10組 (申込制)	オンライン	【火曜日 12回】 昼の部(6回) 4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	14:00 ~ 15:00
				夜の部(6回) 5/13 7/1 9/2 11/11 1/6 3/3	19:00 ~ 20:00
【オンライン】 みんなで 盆パラビクス	福祉施設 作業所等	各10団体 (申込制)	オンライン	【金曜日 各3回】 ①4/25 5/30 6/27 ②7/25 8/29 9/26 ③10/31 11/28 12/26 ④1/30 2/27 3/13 ※各クール最終回実施後、相談会を行います。	13:30 ~ 14:30

※「障害者」は高校生以上、「障害児」は中学生以下を表しています
小学生以下の場合は、保護者同伴でご参加ください

オンラインのみの教室は **センターの利用登録がない方でもご参加いただけます**