

## 6月オンラインスケジュール（こども）

※基本平日（月～金）は同じ時間帯で同じメニューを行います。より多くご参加いただくとトレーニング内容の習得度が上がります。

※第1週目～4週目については、徐々にレベルを上げていくなど、ご参加いただく皆様の様子を考慮し、トレーニングを行います。

		平日（月～金は同じメニューを行います）				土					
16:00							16:00				
16:15							16:15				
16:30	ストレッチ 幼稚園-小2 (スクール) 16:30-17:00					体力向上 ～速く走る・素早く動く～ 幼稚園-小2 (スクール) 16:15-17:00	16:30				
16:45							16:45				
17:00							17:00				
17:15	ボールTR 幼稚園-小2 (スクール) 17:15-18:00					体力向上 ～速く走る・素早く動く～ 小3-4 (スクール/NEXT/エリート) 17:15-18:00	17:15				
17:30		ストレッチ 小3-6 (スクール) 17:30-18:00		ストレッチ 小3-6 (NEXT/エリート) 17:30-18:00			17:30				
17:45							17:45				
18:00							18:00				
18:15	体幹TR & ボディコントロール 幼稚園-小2 (スクール) 18:15-18:45	ボールTR 小3-4 (スクール) 18:15-19:00	ボールTR 小5-6 (スクール) 18:15-19:00	ボールTR 小3-6 (NEXT) 18:15-19:00	ボールTR 小4-6 (エリート) 18:15-19:00	体力向上 ～速く走る・素早く動く～ 小5-6 (スクール/NEXT/エリート) 18:15-19:00	18:15				
18:30											18:30
18:45											18:45
19:00							19:00				
19:15		体幹TR 小3-6 (スクール) 19:15-19:45	ボディコントロール 小3-6 (スクール) 19:15-19:45	体幹TR 小3-6 (NEXT/エリート) 19:15-19:45	ボディコントロール 小3-6 (NEXT/エリート) 19:15-19:45		19:15				
19:30										19:30	
19:45										19:45	
20:00							20:00				

### 【カテゴリーについて】

#### ◆スクール

大阪東校 / 大阪西校 / セレッソフットサルパーク校 / 長居校 / 長居校 水曜日女子コース  
堺浜寺校 / 堺泉北校 / りんくう校 / J-GREEN堺校 / 八尾久宝寺校 / 桃山学院大学校  
和歌山北校 / 和歌山校南津守校 / 桃山学院校

#### ◆NEXT

セレッソフットサルパーク校 エリート / NEXTFUTMESSE鶴見校 エリートNEXT / 大阪西校 エリートNEXT  
岸和田校エリートNEXT / YF校 エリートNEXT / 滋賀校エリートNEXT / 南津守校エリートNEXT

#### ◆エリート

エリートクラス大阪西 / エリートクラス南津守 / エリートクラスGK / エリートクラス岸和田  
エリートクラス和歌山 / エリートクラス奈良 / エリートクラス滋賀