

## オンライン空手エクササイズ教室開催のお知らせ

日頃より PTA 活動にご理解、ご協力を頂きありがとうございます。

コロナウイルスの影響でなかなか学校にも登校できず、外出もままならないストレスfulな日々が続いてますが、皆様体調はお変わりございませんでしょうか・・・

さて、運動不足に悩まされる今日この頃、この機会に少しでも体を動かしてリフレッシュできればと、新旧運営部有志にてオンライン空手教室を企画いたしました。今回の趣旨は、自粛で鈍った体を動かすこと。そこに少し空手のエッセンスを入れるという感じになります。

また、zoom でのオンライン教室ですので、なかなか会えなかったお友達の顔も見える楽しいコミュニケーションの場になればとも思っております。

ぜひご家族で奮ってご参加ください！！

**講師紹介** 宮前小卒業生 世界空手道連盟真樹道場東京品川支部長 定成章史先生

段位：弐段 空手歴：34年

小学生より、世界空手道真樹道場城西支部に入門。小学校高学年より全国少年少女空手道大会に参加。

中学生、高校生の部で準優勝と3位に数回入賞。

**日時**

**5月20日(水)**

**1年～6年 午前9時00分より9時45分**

**定員**

先着 約25名

**参加方法**

こちらのフォームにご入力ください <https://forms.gle/hfxfrnL5DPMLR5v28>

こちらのQRからもお申込みいただけます



開催前にお申込みをされたアドレスに詳細と zoom の URL をお送りします

教室開催までに zoom のアプリのダウンロードをお願いいたします。

**注意事項**

zoom によるオンライン教室になりますので、スマートフォン・タブレット・パソコン等インターネット環境のご準備をお願いいたします。

サーキットトレーニング等体を動かしますので、居住環境にご注意ください。

低学年のお子様は保護者様のサポートをお願いいたします。

親子での参加大歓迎です。

問い合わせ先：miyamae.online2020@gmail.com

空手教室担当：菰生 奈美・入澤 美亜