

体験参加や途中からの参加は都度払い（1,000円）となります。

## ベーシックヨガ

初めての方向けのヨガクラスです。基本の姿勢で腹式呼吸を意識しながら心身をリラックスさせましょう。

**火：9:00～10:00 定員：15名**

**担当講師：佐藤**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## ボディメイクエクササイズ

ピラティス・ヨガ・ストレッチの要素を取り入れながら、おなか周りを中心にきれいなボディラインを目指しましょう。

**火：10:20～11:20 定員：15名**

**担当講師：佐藤**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## 回復ママヨガ

産後、ママさんの体の回復期に適した内容のヨガ教室です。歪んでしまった骨盤まわりの調整や生活リズムを整えるためのリラックス系ヨガです。お子様と一緒にご参加いただけます。対象：産後2カ月～

**木：9:00～10:00 定員：15組**

**担当講師：堀田**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## 向上ママヨガ

子育てに向けた体づくり、復職に向けた体力づくりを目的としたママ向けヨガです。お子様と一緒にご参加いただけます。対象：産後6カ月～

**木：10:20～11:20 定員：15組**

**担当講師：堀田**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## 木曜ベーシックピラティス

初心者の方にやさしい内容です。1つ1つの動きを大切にしながら、体を鍛えていきます。

**木：14:30～15:30 定員：15名**

**担当講師：谷川**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## 木曜リセットピラティス

呼吸法やフォームを細かな部分まで意識しながら体を鍛えていきましょう。

**木：15:50～16:50 定員：15名**

**担当講師：谷川**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## 金曜ベーシックピラティス

初心者の方にやさしい内容です。1つ1つの動きを大切にしながら、体を鍛えていきます。

**金：14:00～15:00 定員：15名**

**担当講師：谷川**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## 金曜リセットピラティス

呼吸法やフォームを細かな部分まで意識しながら体を鍛えていきましょう。

**金：15:20～16:20 定員：15名**

**担当講師：谷川**

参加料：5,950円  
(セット価格 全7回)

## **火** 開催日

5月  
18日・25日

6月  
1日・8日・15日  
・22日・29日

## **木** 開催日



5月  
13日・20日・  
27日

6月  
3日・10日  
・17日・24日



## **金** 開催日

5月  
14日・21日・28日

6月  
4日・11日  
・18日・25日

## 【お申込み前の注意事項！】

※当日の配信に関するお問い合わせは  
こちら(044-819-6633)にお願いします。

- 利用規約を事前にご確認ください。  
※利用規約は施設ホームページ「オンライン教室ページ」を参照してください。
- お申込みには予約検索サイト  
「**coubic(クービック)**」への会員登録が必要です。
- タブレット・スマートフォンで受講される方は、  
予め「**zoom Cloud Meetings**」アプリをダウンロードしてください。  
※パソコンで受講される方は必須ではありません。  
専用URLをクリックするだけで入室可能です。
- 受講する場所の**インターネット環境整備や通信料は自己負担**となります。
- 教室に参加される際のお名前は**参加者本人のお名前**でお願いいたします。  
※ニックネームやご家族のお名前ですとご本人確認が取れず入室をお断りする場合がございます。

## 【お申込み・お支払い方法！】



- お申込み(お支払い)期限は各教室開催の2日前までとさせていただきます。
- 各教室のお申込みQRコード、または施設ホームページよりお申込みください。
- クレジット決済または現地決済(現金または電子マネー)をお選びいただけます。
- 現地決済は港北スポーツセンター窓口にて、開催2日前の営業終了まで受付いたします。 ※施設営業時間はホームページ等でご確認ください。
- 当日使用するzoom情報は申込期間終了後、入金確認が取れた方へメールにて配信いたします。  
※お申込(入金)が完了している方で当日までzoom情報メールが届いていない方はお問い合わせください。
- キャンセルの期限は3日前までになります。**速やかにお手続きください。  
※クレジット決済の方はお支払いより**20日**を越えますとご返金できかねます。  
※現地決済の方は開催日より**3日前**の施設営業終了前までに港北スポーツセンターまでお電話ください。

港北スポーツセンター

〒222-0032

横浜市港北区大豆戸町518-1

TEL:045-544-2636



