

☆オンライン教室☆



参加に必要な以下の手続き、すべてご自宅から
できます！



教室参加イメージ図

- ①申込み
→ 「Cubic(キュービック)」 から
参加したい教室を選んで申込み！
- ②支払い
→ 「Cubic(キュービック)」 から
オンライン決済で支払い！
- ③参加
→ 「ZOOM(ズーム)」 というアプリを
使ってご自宅から参加！

港北スポーツセンター オンライン教室の特徴

①自宅から外出する必要なし

コロナ渦の中、対面教室（リアル教室）だと不安だという方でも、対面教室とほぼ同じ内容の教室をこのオンライン教室で、ご自宅から参加することができます。
しかも、**申込～参加まで自宅にいながら可能！**
※参加にはインターネット環境が必要です。パソコンやタブレット、スマートフォンの準備や教室にかかるインターネット通信料は自己負担になります。

②目的に合わせて選べる教室

子育て中の**ママ向け教室**、**高齢者向け**のやさしい教室など様々な教室をご用意しております。今後、もっと教室の種類などを増やしていく予定です。

③1回1,000円から体験参加可能！

体験だけしてみたい…という方、港北スポーツセンターのオンライン教室は全ての教室に、**1回1,000円の体験チケット**をすべての教室にご用意しています！

④全日程参加でお得に！

全日程に参加する！という方は、**全日程参加申込**をすると1回当たりの金額がお安くなります！都度参加の申込よりもお安くなります！

港北スポーツセンター
オンライン教室ページ



「Cubic(キュービック)」というサイトにつながります。各教室のページから、お申込み・無料会員登録・お支払いをすることができます。

【教室内容のお問い合わせ】

港北スポーツセンター
045-544-2636

【当日の配信やZOOMについて】

シンコースポーツ神奈川支店
044-819-6633

火曜日教室 開催スケジュール

【1月】 11日、18日、25日 【2月】 1日、8日、15日、22日
【3月】 1日、8日、15日 全10回

火曜日 13:30～14:30 「リラクゼーションヨガ」

担当：佐藤友見 レベル☆（初級者～）

日頃のストレスや疲れを、ヨガの呼吸法・ポーズで筋肉の緊張を緩め、心も体もリラックスし疲労回復や不調改善に効果があります。



火曜日 14:45～15:45 「フィットネスヨガ」

担当：佐藤友見 レベル☆（初級者～）

筋力トレーニング要素を組み込んだヨガクラスです。ヨガの初心者、筋トレは苦手という方でも安心して参加できます♪



木曜日教室 開催スケジュール

【1月】 13日、20日、27日 【2月】 3日、10日、17日、24日
【3月】 3日、10日、17日 全10回

木曜日 9:15～10:15 「産後2ヶ月からの機能回復ママヨガ」

担当：堀田由紀子 レベル☆（初級者～）

産後間もないママさんの体の回復期に適したヨガ教室です。歪んでしまった骨盤周りや首・肩こり、“こころ”と“からだ”を癒し生活リズムを整える為のリラックス系ヨガです。お子様と一緒にご参加できます！



木曜日 10:30～11:30 「産後6ヶ月からの体力向上ママヨガ」

担当：堀田由紀子 レベル☆☆（初・中級者～）

笑顔で子育てできる元気な体づくりや復職に向けた体力づくりを目的としたママ向けヨガ教室です。イライラをスッキリ解消しましょう！皆さんの産後ママライフを応援します。お子様と一緒にご参加できます！



木曜日 14:30～15:30 「ピラティス」

担当：谷川令子 レベル☆☆（初・中級者～）

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



木曜日 15:50～16:50 「シニアストレッチ」

担当：谷川令子 レベル☆（初級者～）

ゆったり、きもちよく！全身隅々、曲げて、伸ばして、心も身体も、すっきりフレッシュ！「笑顔」で運動を楽しみましょう！



【お申込み前の注意事項！】

- 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」にてご確認ください。
- お申込み方法は2パターンあります。
 - ①予約検索サイト「Coubic(クービック)」への無料会員登録後、各教室のお申込み・お支払いをお願いします。
 - ②「楽天シニア」アプリからも申込可能です。
 ただし、1回ごとの都度申込のみ、お支払い等もアプリ内からお願いします。
- 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。
 ※お申込み時のお名前で参加確認を致します。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いたします。

【お支払いなどの注意事項】

- 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。
- クレジット決済は申込みされたサイトもしくはアプリから支払いになります。
- 現地決済（現金もしくは電子マネー）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、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前日までにzoom情報の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2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2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。

ZOOMを使ったオンライン教室です。
少人数制のため、講師とコミュニケーションをとりながら楽しみませんか？
QRコードを読み取るか、またはクリックすると申込フォームにアクセスできます。

教室名	申込フォーム	曜日	時間	参加料	定員
リラクゼーション ヨガ		火	13:30～ 14:30	全10回 8,500円 希望日1回 1,000円	15名
フィットネス ヨガ		火	14:45～ 15:45	全10回 8,500円 希望日1回 1,000円	15名
産後2ヶ月からの機能回復 ママヨガ		木	9:15～ 10:15	全10回 8,500円 希望日1回 1,000円	15組
産後6ヶ月からの体力向上 ママヨガ		木	10:30～ 11:30	全10回 8,500円 希望日1回 1,000円	15組
ピラティス		木	14:30～ 15:30	全10回 8,500円 希望日1回 1,000円	15名
シニア ストレッチ		木	15:50～ 16:50	全10回 8,500円 希望日1回 1,000円	15名