

港北スポーツセンター

秋のオンライン教室

2023年 9/23 発売スタート

「美ボディーシェイプヨガ」レベル★★★(中・上級者)
 定員10名 担当:佐藤友見

有酸素運動効果のある教室です。呼吸と動作を連動させ流れるように複数のポーズをおこないます。ヨガの中でも運動量が多くダイエット・体幹強化に効果があります。ヨガのレベルアップも目指してみませんか!?

日程 火曜日13:30~14:30
 [10月] 3.10 [11月] 7.14.28 [12月] 5.12.19
 参加料
 全8回 6,800円 1回(体験・単発参加) 1,000円
 (消費税率10% 税込価格) (消費税率10% 税込価格)

※全日程参加の回数券購入について
 10/3(1回目)教室終了後の翌日10/4に全7回分
 10/10(2回目)教室終了後の翌日10/11に全6回分の回数券を購入可能です。

～申込フォームへアクセス～
 2次元コードを読み取るまたは
 クリック。



「産後2ヶ月からの機能回復ママヨガ」レベル★(初級者～)
 定員15組 担当:堀田由紀子

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クゼーション系ヨガです。ベビーマッサージなどのママと赤ちゃんとのスキンシップもあります。お子様と参加してみませんか!?

日程 木曜日9:15~10:15
 [10月] 12.19.26 [11月] 9.16.30 [12月] 7.14.21
 参加料
 全9回 7,650円 1回(体験・単発参加) 1,000円
 (消費税率10% 税込価格) (消費税率10% 税込価格)

※全日程参加の回数券購入について
 10/12(1回目)教室終了後の翌日10/13 に全8回分
 10/19(2回目)教室終了後の翌日10/20に全7回分の回数券を購入可能です。

～申込フォームへアクセス～
 2次元コードを読み取るまたは
 クリック。



「ピラティス」レベル★★(初・中級者～)
 定員15名 担当:谷川令子

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。

日程 木曜日14:30~15:30
 [10月] 5.12.19.26 [11月] 9.16.30 [12月] 7.14.21
 参加料
 全10回 8,500円 1回(体験・単発参加) 1,000円
 (消費税率10% 税込価格) (消費税率10% 税込価格)

※全日程参加の回数券購入について
 10/5(1回目)教室終了後の翌日10/6 に全9回分
 10/12(2回目)教室終了後の翌日10/13に全8回分の回数券を購入可能です。

～申込フォームへアクセス～
 2次元コードを読み取るまたは
 クリック。



★自宅から外出する必要なし
 参加に必要な手続き、すべてご自宅からできます!
 「自宅なので換気も自由・外出・移動時間もなし・交通費もなし」

ご注意 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。

「フィットネスヨガ」レベル★(初級者～)
 定員15名 担当:佐藤友見

筋力トレーニング要素を組み込んだヨガクラスです。筋力トレーニングだけではなく骨盤調整や身体を伸ばしゆるめて、ほぐしていきます。ヨガの初心者、筋力トレーニングは苦手という方でも安心して参加できます♪

日程 火曜日14:45~15:45
 [10月] 3.10 [11月] 7.14.28 [12月] 5.12.19
 参加料
 全8回 6,800円 1回(体験・単発参加) 1,000円
 (消費税率10% 税込価格) (消費税率10% 税込価格)

※全日程参加の回数券購入について
 10/3(1回目)教室終了後の翌日10/4に全7回分
 10/10(2回目)教室終了後の翌日10/11に全6回分の回数券を購入可能です。

～申込フォームへアクセス～
 2次元コードを読み取るまたは
 クリック。



「産後6ヶ月からの体力向上ママヨガ」レベル★★(初・中級者～)
 定員15組 担当:堀田由紀子

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。子育てするママ・復職するママをサポートしていきます。お子様と一緒に参加してみませんか!?

日程 木曜日10:30~11:30
 [10月] 12.19.26 [11月] 9.16.30 [12月] 7.14.21
 参加料
 全9回 7,650円 1回(体験・単発参加) 1,000円
 (消費税率10% 税込価格) (消費税率10% 税込価格)

※全日程参加の回数券購入について
 10/12(1回目)教室終了後の翌日10/13 に全8回分
 10/19(2回目)教室終了後の翌日10/20に全7回分の回数券を購入可能です。

～申込フォームへアクセス～
 2次元コードを読み取るまたは
 クリック。



「シニアストレッチ」レベル★(初級者～)
 定員15名 担当:谷川令子

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!

日程 木曜日15:50~16:50
 [10月] 5.12.19.26 [11月] 9.16.30 [12月] 7.14.21
 参加料
 全10回 8,500円 1回(体験・単発参加) 1,000円
 (消費税率10% 税込価格) (消費税率10% 税込価格)

※全日程参加の回数券購入について
 10/5(1回目)教室終了後の翌日10/6 に全9回分
 10/12(2回目)教室終了後の翌日10/13に全8回分の回数券を購入可能です。

～申込フォームへアクセス～
 2次元コードを読み取るまたは
 クリック。



港北スポーツセンター オンライン教室の申込方法

全日程参加でお得に！

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！**

※各教室1回目・2回目の終了後の翌日にお得な回数券を販売いたします。

詳しくは、各教室の販売日をご確認ください。

(全日程セット販売は全10回と各教室日程1回目終了翌日・2回目終了翌日のみ販売)

体験参加もあります！

体験だけしてみたい、毎回参加できない！という方は

1回1,000円の**単発・体験チケット**をご用意しています！



①申込みフォームへアクセス

※Coubic(クービック)への
無料会員登録が必要となります。

②回数券購入

全日程購入

体験・単発購入

③日程予約

初回のみ予約設定

参加したい日付を予約

当日参加

参加までに...

zoom情報を受け取る。

タブレット・スマートフォン参加の場合、アプリダウンロード。



港北スポーツセンター
オンライン教室ページ



「Coubic(クービック)」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・
当日の配信やZOOMについて】

港北スポーツセンター
045-544-2636

【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。

こちらをクリック

※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。

ご注意 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。



【お支払いなどの注意事項！】

●**回数券購入(お支払い)・教室参加予約の申込期限は各教室開催の2日前**
となりますのでご注意ください。

(火曜開催教室の場合は**土曜**まで・木曜開催教室の場合は**月曜**までが申込期限となります。)

●各教室のお申込み2次元コード、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20時まで受付いたします。

※施設営業時間の変更となる場合がございます、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。

※現地決済の方は開催日より2日前の20時までに港北スポーツセンターまで
お電話ください。

※キャンセル連絡がなく予約教室終了後のご返金はできかねます。

※施設営業時間の変更となる場合がございます、ホームページ等でご確認ください。