

姿勢改善

アスリート体幹・
ストレッチ

らくが
楽学
教室

膝体操

腰体操

オンラインで**楽しく運動を学びませんか？**

どうしてOnline・・・

外出自粛が続く中、運動不足になっていませんか？ジムに通いたいが、“感染”が怖くて自宅に閉じこもってませんか？そんな不安を『解消』するのが、弊社が提供するオンライン運動教室です。

専門家による
運動指導

豊富な
運動クラス

自宅で受ける
運動指導

健康で
笑顔に！

サービス概要

Onlineのメリット

- 専門家による運動指導を在宅で気軽にできる！！
- 忙しい時間中、ちょっとしたすきま時間に気軽に参加
- お金をかけずにお試し可能
- 豊富な運動プログラム

レッスンプログラム「楽学」

「楽学（らくがく）」とは、楽しく学ぶことを言います。



楽学教室の案内

体に関する様々な調整方法「コンディショニング」を楽しく学びながら行うことを大切にしていきたいと思えます。それが皆様の運動習慣の獲得のサポートになると考えました。

楽学教室を担当する主なスタッフ

私たちの指導を、是非お受けください！



関 賢一

アスレティックトレーナー
健康運動指導士



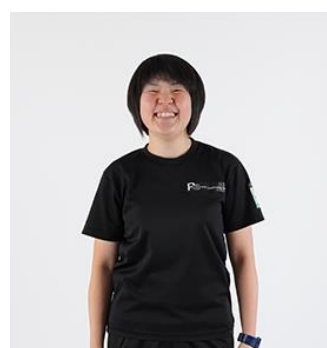
鈴木 健大

アスレティックトレーナー
健康運動指導士



今井 加奈子

健康運動指導士



宇治 春菜

健康運動指導士

※上記以外に他スタッフも対応させていただきます。

プログラム

《一般》

○姿勢教室

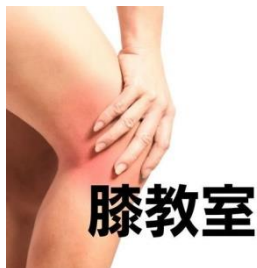


こんな方におすすめ！

最近猫背が気になる！背中が丸くなってきた！

弊社独自のプログラム「ぽすトレ®」を行うことで、背骨（胸椎）の動き（可動性）を向上させ、首（頸椎）・腰（腰椎）の安定性を向上、そして猫背などの肩甲骨の位置異常を改善し、真っ直ぐな姿勢を目指します。

○膝体操



こんな方におすすめ！

以前膝が痛かった！膝の不調が気になる！

膝痛を予防したい！

膝がぐらぐらせず安定性を高める為に必要な体操を行います。それには膝でなく、まずは体の幹である体幹の機能を高め、股関節・足関節の動き（可動性）の改善を行います。そして次に膝関節への負担を軽減する為に必要な膝周囲の筋肉の機能向上し、膝を強くしていくことを目指します。

○腰体操



こんな方におすすめ！

以前腰痛があった！腰が張りやすい！

腰痛を予防したい

背骨（脊柱）の動き（可動性）を上げることから始めます。次に体の幹となる体幹の深い筋肉の機能を高め、体幹を安定させていきます。また、股関節の動き（可動性）の改善し、腰の負担を軽減し腰を強くしていくことを目指します。

《スポーツ》

○アスリートストレッチ・体幹教室



こんな方におすすめ！

正しいストレッチを知りたい！

もっと体幹を強くしたい！

スポーツ選手（アスリート）の皆さんに、正しいストレッチ・体幹トレーニングの方法の習得を目指します。そしてセルフケアが習慣化し、怪我の予防やパフォーマンスアップにつながることも同時に目指していきます。

その他のオンラインサービス

○野球コンディショニング



野球のトレーニングに特化した内容です。
怪我の予防からパフォーマンスに関する内容
を中心にご用意させて頂いております。

○トレーナー・指導者向けセミナー

トレーナーや指導者の皆様を対象にさせて頂き、各専門家をお招きしての講習会を不定期に実施しております。現場でこのようなことで困っている。こういう場合はどうしたら良いのか？現場でのお悩みを解決できるような内容から、より最新の内容についても随時企画させて頂きます。

<https://coubic.com/bcfol>

料金

各教室45分 1回 700円+消費税

申込方法

1. 公式LINEアカウントのアプリをインストールする。
2. BCFの公式LINEアカウントへ登録する
3. COUBICのアプリをインストールする。
4. BCF公式LINEアカウント登録後に、URLが送られてくるのでクリックする。
5. COUBICの画面を開き、予約をクリック
アカウント登録後に、URLが送られてくるのでクリックする。
6. 参加したい教室をクリック
7. 予約スケジュールをクリック
8. 日時の選択
9. お客様情報の入力
10. お支払い情報の入力
11. 内容の確認



ご案内・ご相談用
公式LINE



教室予約ページ
クービック(Coubic)

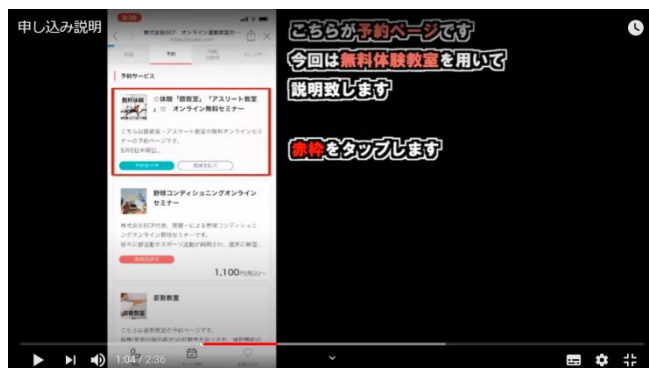


株式会社BCF
ホームページ



【動画案内】

<https://youtu.be/IJdsNG4Jnrw>



参加方法

- ・スマートフォン、パソコン、パソコンタブレットのいずれか1台
 - ・クービックの申込
 - ・Zoomアプリ（無料登録）
- * Zoomアプリが安定して行えるインターネット環境が必要です。

Zoomインストール方法

【iPhone・iPad】

①「App Store」を開く



↓
②「検索」を押す

↓
③「zoom」と入力し検索

↓
④「ZOOM Cloud Meetings」を確認して「入手」を押す

↓
⑤「開く」を押す

↓
⑥この画面
が出たら完了です



Zoomインストール方法

【Android】



①「Playストア」を開く

↓
②「アプリやゲームを検索する」を押す

↓
③「zoom」と入力し検索

↓
④「ZOOM Cloud Meetings」を確認して「インストール」を押す

↓
⑤「開く」を押す

↓
⑥この画面
が出たら完了です



Zoomミーティング参加方法

【パソコン】

- ①「Zoom」のサイトを開く
↓
- ②「ミーティングに参加する」をクリック
↓
- ③IDと名前を入力し、「参加」をクリック
(※名前は他の参加者の方にも表示されます。)
↓
- ④パスコードを入力し、「続行」をクリック
↓
- ⑤「コンピューターオーディオに参加する」をクリック

Zoomミーティング参加方法

【スマホ・タブレット】

- ①「Zoom」のアプリを起動する
↓
- ②「ミーティングに参加する」を選択する
↓
- ③IDと名前を入力し、「参加」を選択する
(※名前は他の参加者の方にも表示されます。)
↓
- ④パスコードを入力し、「続行」を選択する
↓
- ⑤「インターネットを使用した通話」を選択する

体験者の声

体験者の多くの方が、満足しています！！

「膝教室体験会」

A様

膝へ負担をかけないようにする為に膝への直接的なアプローチというよりは、周りの筋肉をほぐしたり、鍛えたりという内容でしたが、勉強になりました。膝痛等へのアプローチがあれば、星5つです。

「野球オンラインセミナー」

A様

最新の体幹トレーニング・股関節メニューを聞いて勉強になりました。ありがとうございました。次回も時間が確保できれば参加します。

B様

実践を交えたセミナーだったため、翌日の活動(小学1年生対象)の準備体操やクールダウン時に早速取り入れることができました。私自身、アップやクールダウン方法をよく分かっていないため、本当に勉強になりました。リーグ活動もケガを抱えて思い切り活動できない選手がいますので、正しいストレッチ方法やケガを予防する方法を子供たちと一緒に考えていけたらと思います。

よくあるご質問

Q. レッスン受講に必要なものは何ですか？

A. スマートフォン、パソコン、タブレットなどインターネットにつながる環境とZoomアプリ（無料）をダウンロードしてください。

Q. オンラインレッスンは未経験なのですが、参加できますか？

A. 多くのお客様が初めての方です、申込方法については動画案内を用意させていただきました。また、経験豊富なトレーナーがリードしますので、安心してご参加ください。

Q. 申し込み方法を教えてください。

A. クービック予約システムから申し込みください。

Q. 自分の姿を他人に見られてしまうか心配です。

A. 「ビデオ停止」をしていただく、もしくはバーチャル背景にしていただければご自身のみを映し、部屋の中を映さないようにできます。

Q. 予約はいつまで受付可能ですか？

A. 2日前までならご予約いただけます。

Q. 予約をキャンセルするにはどうしたらよいですか？

A. クービックの申込画面よりキャンセルをしてください。

Q. 入室途中で接続が途切れてしまった場合は？

A. 再度接続していただければ大丈夫ですが、何度も接続が切れてしまう場合は、通信環境のご確認をお願いいたします。

ご利用の注意事項

通信費について

- ・オンライン教室利用に伴う通信費（パケット代）は、お客様のご負担となります。

音や振動などについて

- ・受講環境に合わせて機器の音量設定、およびご自身の動作を調整いただくようお願いいたします。

接続について

- ・複数の機器での接続や、URL・ID・パスワードの共有はおやめください。

入室のお名前について

- ・本教室お申込み時の氏名でご入室してください。参加者とお申込み者の確認をさせていただきます。

その他、クービックでのお申込の際に記載してある規約に同意の上、ご参加ください。