

令和6年度 第2期 生活習慣病予防 コアエクササイズ

この度、当武道館では県民の健康増進を図るため、神奈川県内の在住・在勤・在学の方を対象に、以下の日程で生活習慣病予防コアエクササイズ教室を開催いたします！筋力アップを目指したい方、ご友人をお誘いあわせの上、奮ってご参加ください！

1. 生活習慣病予防 コアエクササイズ教室

*受講料は消費税込み

期間	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料	備考
第2期 11月～12月	生活習慣病予防 コアエクササイズ	一般の方	火	15:30 - 16:30	7回	10人	4,620円 (初回参加時にお支払い)	セラバンドを使用します(申込者に限り、お持ちでない方は武道館で800円で購入できます)
募集期間		令和6年9月15日～10月15日(必着)						

実施予定日	生活習慣病予防 コアエクササイズ
11月	5(火) 12(火) 19(火) 26(火)
12月	3(火) 10(火) 17(火)

※日程は変更する場合があります。初回時にお渡しする連絡事項をご確認ください。

2. 内容

(故)石井 直方 東京大学名誉教授と共同開発した、独自の運動プログラムによるスロートレーニング(筋発揮力維持法)とコアトレーニング(体幹筋力アップ)を組み合わせた教室です。生活習慣病の予防・バランス能力の向上・引き締め・ダイエットに効果的です。

3. 申込方法

[注意]ご記入の際に“消えるボールペン”は絶対に使用しないでください！

(1)◆メール・HPの問い合わせフォーム・往復ハガキの場合…

- ①申込教室名 ②氏名(フリガナ) ③性別 ④年齢 ⑤郵便番号・住所
⑥連絡先電話番号 ⑦メールアドレス(ハガキの場合は任意)
⑧セラバンド購入希望の有無 を明記のうえ、送信(発送)してください。

◆武道館窓口の場合…

下記の申込書に必要事項を明記し、メールアドレスのある方は申込書のみ、ない方は返信用のハガキを添えて武道館窓口に提出してください。

[宛先]〒222-0034 神奈川県横浜市港北区岸根町725

シンコースポーツ神奈川県武道館 教室係

[メールアドレス] kanagawabudokan@shinko-sports.com

(2)定員を超えた場合には、抽選により決定します。抽選結果は募集の締切後数日以内に通知します。メールアドレスをご記入の方にはメールで通知します。

定員に達しない場合に限り、募集期間後も先着順で定員まで受付します。

4. 最寄駅

横浜市営地下鉄 「岸根公園」 駅下車 徒歩3分

※当館に専用の駐車場・駐輪場はありません。ご来館の際は公共交通機関をご利用ください。

◆教室におけるスポーツ傷害保険にシンコースポーツ神奈川県立武道館で加入します。

◆お支払いいただいた受講料は還付できません。

◆個人情報(住所)は教室運営の目的以外には使用しません。

◆ご不明な点などがありましたら、当館までお気軽にお問い合わせください。

[開館時間] 9:00～21:00 [休館日] 祝祭日・振替休日を除く第2・第4月曜日

[電話番号] 045-491-4321 [HP] <https://shinkokanagawakenritsu-budokan.com/>

-----切-----り-----取-----り-----線-----

令和6年度 第2期 生活習慣病予防 コアエクササイズ 申込書

令和6年 月 日

希望教室	令和6年度 第2期 生活習慣病予防 コアエクササイズ				
フリガナ		性別	男・女	年齢	歳
氏名					
住所	〒	電話 (携帯)	-	-	
メールアドレス	@	セラバンド 購入希望		はい・いいえ	