

令和6年度 第3期(令和7年1月～3月) 生活習慣病予防 コアエクササイズ教室 募集要項



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。
生活筋力のアップを目指したい方、ご家族やご友人をお誘いあわせの上、奮ってご参加ください。

What is "コアエクササイズ"? (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(筋発揮張力維持法)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。

[1] 教室概要・募集期間・開催予定日 ※受講料は一人当たり一期分、消費税込

対象	必要なもの	曜日	時間	回数	定員	受講料	備考
一般の方	室内シューズ, セラバンド or トレーニングチューブ	火	15:30 ~ 16:30	10回	10人	6,600円	当武道館でセラバンド(赤色2m)を購入される方は、別途800円が必要
募集期間	令和6年11月1日(金) ~ 12月15日(日)(必着)						

予定日一覧	生活習慣病予防 コアエクササイズ
1月	14(火) 21(火) 28(火)
2月	4(火) 18(火) 25(火)
3月	4(火) 11(火) 18(火) 25(火)



[2] 申込方法・確認事項 <注意>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!**

- ◆メール・ホームページの問い合わせフォーム・往復ハガキ
本紙申込書の必要事項を**明記**(ハガキの場合はメールアドレスは任意)し、送信(発送)してください。
◆神奈川県立武道館窓口
本紙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、ない方は返信用の通常ハガキを添えて、当武道館窓口へ提出してください。
※令和6年10月1日(火)より、郵便料金が通常ハガキは85円、往復ハガキは170円に変更されました。
- (2)定員を超えた教室は抽選を行い、当選された方が受講できます。抽選結果は募集締切後数日以内にメールまたはハガキ(ハガキの方のみ)で通知します。定員に満たない教室は、募集締切後も先着順で定員まで受付します。
- (3)◆運動のできる服装で受講してください。また、**運動用の室内シューズが必要**です。
◆**セラバンド、またはトレーニングチューブが必要**です。受講者に限り、ご希望の方に当武道館内でセラバンド(赤色2m:800円)を販売します。ご希望の方は申込書の「セラバンド(赤色2m:800円)購入希望」欄で「有」を選択してください。なお、他店で購入していただいても構いません。
◆受講料は受講回数に関わらず一律です。また、お支払いいただいた受講料は還付できません。
◆教室中の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(受講者の追加費用不要)。
◆いただいた個人情報厳重に管理し、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、当武道館までお気軽にお問い合わせください。

[3] 申込・問い合わせ先

[住所] 〒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
[開館時間] 9:00~21:00 [休館日] 第2・第4月曜日(祝祭日・振替休日を除く), 年末年始, 館内整理日
[電話番号] 045-491-4321 [FAX] 045-491-2192
[メールアドレス] kanagawabudokan@shinko-sports.com
[ホームページ] <https://shinkokanagawakenritsu-budokan.com/> ホームページはこちら⇒



令和6年度 第3期 生活習慣病予防 コアエクササイズ教室 申込書 年 月 日

ふりがな			性別	男 ・ 女	学年 (在学中の方)
氏名			年齢	歳	小・中・高・大 年生
住所	〒 -				
電話番号	-	-	セラバンド(赤色2m:800円)購入希望	有 ・ 無	
メールアドレス	@				