

令和4年度 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です

期間	教室名	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料	備考
第1期 8月～9月	生活習慣病予防コアトレーニング	一般の方	金	13:30 - 14:30	8回	10人	4,400円	トレーニングチューブを使用します。 (お持ちでない方は800円で武道館で購入できます)
受講申込期間		令和4年6月15日～7月15日						

実施予定日	生活習慣病予防コアエクササイズ
8月	9(火) 16(火) 23(火) 30(火)
9月	6(火) 13(火) 20(火) 27(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下さい。

2. 内容

東京大学名誉教授 石井直方先生と共同開発した、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：ハガキに「消えるボールペン」は使用しないで下さい。宛名がプリンターの熱で消えます。

- 募集期間・令和4年6月15日～7月15日必着
- 往復ハガキまたはメールで申し込む場合は、①希望教室名 ②氏名（フリガナ）③〒番号・住所 ④電話番号 ⑤年齢 ⑥性別を明記して下さい。
- 武道館窓口で申し込む場合は、申込書に必要事項を記入し、返信用のハガキ(63円)を添えて下さい。(開館時間 9:00～21:00 月曜日休館。月曜日が休日の場合火曜日休館)
- 申し込みが定員を超えた場合には、抽選により決定します。抽選の結果は締切後3日目頃に発送予定です。締切後1週間過ぎてもハガキが未着の場合は電話でお問合せ下さい。
☆メールでお申し込みの方にはメールで通知します。
定員に満たない場合は延長して受け付けます。
宛 先 〒222-0034 横浜市港北区岸根町725 シンコースポーツ県立武道館 教室係
メールアドレス： kanagawabudokan@shinko-sports.com

4. 最寄り駅 横浜市営地下鉄 「岸根公園」 駅下車 徒歩3分

*当館に、駐車場・駐輪場はありません。自家用車・自転車での来館はご遠慮下さい。

☆教室におけるスポーツ障害保険にシンコースポーツ県立武道館で加入します。

☆納入いただいた受講料は還付できません。

☆個人情報教室運営の目的以外には使用しません。

☆その他詳しい事を知りたい方は、HPまたは下記にお問い合わせ下さい。

シンコースポーツ県立武道館 電話045-491-4321

HP=https://shinkokanagawakenritsu-budokan.com/

切取り取線

令和4年度 生活習慣病予防コアエクササイズ申込書

令和4年 月 日

希望教室	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	@	希望連絡方法	電話・メール		