

生活習慣病予防 コアエクササイズ教室

令和8年度 第2期(7月～9月)
募集案内

【募集期間】令和8年5月1日(金)～6月15日(月)(必着) ※定員超の場合は抽選

【“コアエクササイズ”って何?】(故)石井 直方 東京大学名誉教授と共同開発した、生活に必要な筋力や体幹をしっかりと鍛える、シンコースポーツ独自の運動プログラムです。生活習慣病の予防の他に体の引き締めや、基礎代謝・バランス能力・メンタルの向上など、様々な健康増進効果があります。安全・快適な柔道場で音楽を流して行う教室で、短時間で楽しくしっかり運動ができます。

生活習慣病予防 コアエクササイズ	対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(消費税込)
	一般	火	15:15～16:15	10回	30人	6,600円
日程	7月	7(火) 14(火) 21(火) 28(火)				
	8月	18(火) 25(火)				
	9月	1(火) 8(火) 15(火) 29(火)				
特記事項	<p>【持ち物】セラバンド(2m以上) または トレーニングチューブ ◇教室時(第1回)に当館でセラバンドの購入をご希望の方は、申込書の『セラバンド』欄で購入希望のものを 選択してください。 ※受講者限定, 現金支払い限定 ◇セラバンドは赤(1,000円)→緑(1,200円)→青(1,400円)の順に強度が上がります。運動効果がより強くなります。 ご自身の目標や体力に合わせて選択してください。受講中の追加購入も可能ですので、ご希望の方は スタッフにお声掛けください。 ※追加購入の場合はお取り寄せとなり、お渡しに数日かかります</p>					



【申込方法】※“消えるボールペン”は使用しないでください

- ◇Googleフォーム(メールアドレス必須)…本紙QRコード先のフォームから申込
- ◇メール・ホームページの問い合わせフォーム・往復はがき(170円)…
本紙申込書の内容を簡条書きで明記(はがきの場合はメールアドレスは任意)して送信(発送)
- ◇FAX(メールアドレス必須)…本紙申込書に必要事項を明記して送信
- ◇シンコースポーツ神奈川県立武道館 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はがき(85円)を添えて、当館窓口へ提出

R8年度第2期
コアエクササイズ教室
申込フォーム

【注意事項】

- ◇日程は募集案内発行時のものです。今後変更される場合があります。
- ◇特記事項に記載の金額は、取り寄せ先の直近の販売価格です。今後変更される場合があります。
- ◇未成年者のお申込みには保護者の同意が必要です。必ず保護者氏名をご記入ください。
- ◇抽選結果や教室のご案内は募集締切後数日以内に、メールまたははがき(はがきの方のみ)で通知します。
※数日を過ぎても通知が未着の場合は、当館までお問い合わせください
- ◇定員未達の教室は、募集締切後も先着順で受付します。また、途中回からの受講も可能です。
- ◇受講料は最初の受講日にお支払いください。受講料は一人当たり一教室・全回数分、
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返金できません。
- ◇教室時のスポーツ傷害保険に当館で加入しています(受講者の追加費用負担なし)。
- ◇スタッフが運営・広報のため、教室の動画・写真撮影や録音を行うことがあります。
- ◇個人情報や撮影・録音データは厳重に管理し、運営・広報の目的以外には使用しません。

神奈川県立武道館
公式ホームページ神奈川県立武道館
公式X

【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立武道館
 [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

令和8年度 第2期 生活習慣病予防 コアエクササイズ教室 申込書 シンコースポーツ神奈川県立武道館

セラバンド	赤色2m	緑色2m	青色2m	不要	備考 (意見・要望・ 受講歴・熟意等)	
※○で選択	1,000円	1,200円	1,400円			
ふりがな					性別	男・女
氏名					満年齢	歳
保護者氏名 ※受講者が未成年 の場合は必須					学年 (令和8年度) ※在学の方	年
住所	〒 —					
メールアドレス ※明瞭に記入						
電話番号	— —				申込日	年 月 日