

姿勢改善教室『シセイカルテ』付き

令和8年度 第3期
(令和9年1月～3月) 募集案内

【募集期間】令和8年11月1日(日)～12月15日(火)(必着)※定員超の場合は抽選

【“姿勢改善教室”って何?】運動やヨガを通して、美姿勢や骨盤矯正を図るプログラムです。
AI姿勢分析『シセイカルテ』で姿勢の歪みや歩き方、未来の姿勢を測定して、
自分の姿勢を客観的に把握。インストラクターの指導と併せて、姿勢の改善を図ります。

		対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(消費税込)
姿勢改善A		一般	金	13:00 ~ 14:00	10回	20人	7,000円
姿勢改善B				14:30 ~ 15:30	10回	20人	
日程	1月	15(金) 29(金)					
	2月	5(金) 19(金) 26(金)					
	3月	5(金) 12(金) 19(金) 26(金) 4/2(金)					



特記事項(持ち物★) ※当館では用具の貸出はありません。忘れずにお持ちください

持ち物 ★ヨガマット(※任意ですが、あるとより楽しめます)

- ◇A・Bは同一内容の教室です。ご都合の良い方を選択してください。
※時間のご都合が合わない日は、一時的にもう一方の教室に移ることが可能です
◇1/15(金)、1/16(土)、4/2(金)、4/3(土)に『シセイカルテ』測定(追加費用負担なし)を実施します。
※教室時間外に実施します。時間等の詳細は別途ご案内します
※1/15(金)・1/16(土)のいずれか1回、4/2(金)・4/3(土)のいずれか1回、合計2回ご参加ください
※服装は自由です。また、結果送信のためにスマートフォンが必要です ※参加は任意です

【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)…右記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



【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。
◇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)。
◇職員が運営・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。



【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3期 姿勢改善教室 申込書

シンコースポーツ神奈川県立武道館

申込教室 ※○で選択	A	B	備考 (意見・要望・ 受講歴・熱意等)
ふりがな			
氏名			
性別	男 ・ 女		
満年齢	歳		
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