

生活習慣病予防 コアエクササイズ教室

令和8年度 第4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

【“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	50人	6,600円
日程	1月	12(火) 19(火) 26(火)				
	2月	2(火) 9(火) 16(火)				
	3月	2(火) 9(火) 16(火) 23(火)				

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 ★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。
※受講者限定販売、現金支払い限定です。複数購入をご希望の方は、備考欄にその旨を記入してください
※お取り寄せのため、申請がない場合は第1回の時にセラバンドをお渡しできません
◇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、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、ご希望の方は職員にお申し出ください。
※お取り寄せのため、お渡しに数日かかります

【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。
◇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)。
◇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4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・熱意等)	
※○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