

令和7年度 第1期(令和7年4月～6月) 生活習慣病予防

コアエクササイズ教室 募集要項

シンコースポーツ
神奈川県立武道館



当館では県民の健康増進を図るため、神奈川県内に在住・在勤・在学の方を対象に、生活習慣病予防 コアエクササイズ教室を開催しております。皆様のご参加をお待ちしております。

”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、体幹や全身の筋力をゆっくり・しっかり鍛える、独自の運動プログラムです。生活習慣病の予防・バランス能力の向上・体の引き締め・ダイエットに効果的です。

[1] 教室概要・募集期間 ※受講料は一人当たり一教室・全回数分、途中回からの受講も可能

対象	必要な用具	曜日	時間	回数	定員	受講料(消費税込)	備考
一般の方	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	当館でセラバンドを購入される方は、別途セラバンド代が必要 ※受講者のみ購入可能
募集期間	令和7年2月1日(土) ~ 3月15日(土)(必着) ※定員未達の教室は締切後も先着順で受付						

令和7年度 第1期 生活習慣病予防 コアエクササイズ教室

開催予定日 ※今後変更される場合があります

4月	8(火)	15(火)	22(火)	
5月	13(火)	20(火)	27(火)	
6月	3(火)	10(火)	17(火)	24(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。
◆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ハガキを添えて、当館窓口に提出してください。
※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。
- 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。締切後1週間を過ぎても結果通知が未着の場合はお問い合わせください。定員に満たない教室は、締切後も先着順で定員まで受付します。
- ◆運動のできる服装で受講してください。またセラバンド、またはトレーニングチューブが必要です。受講者に限り、ご希望の方に当館内でセラバンドを販売します。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。なお、他店で購入していただいても構いません。
◆セラバンドは赤→緑→青の順に強度が上がり、トレーニング効果がより強くなります。初めての方は赤色がおすすめです。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。
※お取り寄せ商品のため、初回以外の場合はお渡しに数日かかります。予めご了承ください。
◆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。
◆当館で教室受講者のスポーツ傷害保険に加入しており、追加費用不要でご利用いただけます。
◆いただいた個人情報は厳重に管理し、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

[ホームページ] <https://shinkokanagawakenritsu-budokan.com/>

ホームページはこちら⇒



令和7年度 第1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 ※○で選択	赤色2m 800円	緑色2m 1,000円	青色2m 1,200円	不要	備考	
ふりがな					性別	男 ・ 女
氏名					年齢	歳
住所	〒 — —					
メールアドレス						
電話番号	—	—	—	—	申込日	年 月 日