

生活習慣病予防 コアエクササイズ教室

令和8年度 第1期(4月～6月)
募集要項

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四半期ごとに開催しています。

“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、生活に必要な筋力や体幹をしっかり鍛える、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。

[1] 教室・募集概要

対象	曜日	時間	回数	定員	受講料(消費税込)	持ち物
一般の方	火	15:15 ～ 16:15	10回	30人	6,600円	◆運動のできる服装(柔軟性のある服装) ◆セラバンド(2m以上)または トレーニングチューブ
募集期間	令和8年2月1日(日)～ 3月15日(日)(必着)【定員超の教室のみ抽選】					
セラバンドについて	◎受講者に限り、当館でセラバンド(2m)を販売(現金支払い限定)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。 ※他所での購入も可能です ◎セラバンドは赤→緑→青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購入してください。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。 ※お取り寄せ商品のため、追加購入の場合はお渡しに数日かかります					
開催日程 ※変更される場合があります						
4月	7(火)	14(火)	21(火)	28(火)	5月	12(火) 19(火) 26(火)
					6月	2(火) 9(火) 16(火)

★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。

[2] 申込方法 (【注意】“消えるボールペン”で記入しないこと)

◆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



R8年度第1期
コアエクササイズ教室
申込フォーム

[3] 確認事項

◎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。

◎許可なく教室の動画・写真撮影や録音を行うことは禁止です。

◎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
ホームページ

[4] 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 (意見・要望・ 受講歴・熱意等)	
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