

## 生活習慣病予防 コアエクササイズ教室

## 募集要項



当館では県民の健康増進を図るために、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と運動ができます。

## [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箇条書きで明記(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、当館窓口に提出



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・熟意等)
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
住所	〒 -				年
メールアドレス ※明瞭に記入					
電話番号	- - - - -		申込日	年 月 日	