

令和7年度 第2期(令和7年7月～9月) 生活習慣病予防

シンコースポーツ
神奈川県立武道館

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、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、生活に必要な体幹や全身の筋力をしっかり鍛える、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、バランス能力や基礎代謝の向上、メンタルの向上、体の引き締めやダイエットなどに効果的です。

[1] 教室・募集概要

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(2m以上) or トレーニングチューブ	火	15:15 ～ 16:15 ※15分早まりました	10回	30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5月1日(木)～6月15日(日)(必着)《定員超の教室は募集締切後に抽選》						



開催予定日 ※今後変更される場合があります

7月	1(火)	8(火)	15(火)	22(火)
8月	19(火)	26(火)		
9月	2(火)	9(火)	16(火)	30(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

◎定員に満たない教室は、募集締切後も先着順で受付します。また、途中回から受講することも可能です。

◎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還付できません。

[2] 申込方法 《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(170円)

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(85円)を添えて、当館窓口提出してください。

[3] 確認事項

◎運動のできる服装で受講してください。また、セラバンド(2m以上) or 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(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。※他店での購入も可能

◎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、初回以外の場合のお渡しには数日かかります

◎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。



[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

【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2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	