

令和7年度 第3期(令和7年10月～12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	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7年8月1日(金) ~ 9月15日(月)(必着)《抽選方式》

セラバンドについて
◎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ます。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



開催日程 ※変更の場合あり			
10月	7(火)	14(火)	21(火) 28(火)
11月	4(火)	11(火)	18(火) 25(火)
12月	2(火)	9(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、募集締切後も先着方式で受付します。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)

- ◆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、当館窓口に提出してください。

[3] 確認事項

- ◎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。
- ◎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。
- ◎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。

[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3期 生活習慣病予防 コアエクササイズ教室 申込書

セラバンド	赤色2m	緑色2m	青色2m	備考	
※○で選択	800円	1,000円	1,200円	不要	
ふりがな				性別	男 ・ 女
氏名				満年齢	歳
住所	〒 -				
メールアドレス					
電話番号	-	-	申込日	年 月 日	