

# 令和5年度 誰でも気軽にスタイルエクサ 実施要項

1. 趣 旨 脳トレで筋肉を鍛える「ブレインコアトレーニング法」により、骨盤・肩甲骨・股関節の動きを整え、姿勢改善やしなやかな動作の修得につなげます。理想的なボディーラインを目指すことにより、美への喜びと心身のリフレッシュを図り、健康・体力づくりの増進に努めます。(運動強度:★★★)
2. 主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 滋賀県立体育館・武道館管理センター
3. 後 援 大津市
4. 日 時 令和5年4月～令和6年3月  
毎週金曜日 年間30回 13:00～14:30(3期から時間に変更になります)
- 【開催日】**

1期	4/21, 28	5/12, 26	6/9, 16, 23, 30	7/7, 14
2期	9/1, 8, 15, 22, 29	10/6, 13	11/10, 17, 24	
3期	12/15, 22	1/12, 19, 26	2/2, 9, 16	3/1, 8
5. 会 場 滋賀県立武道館 柔道場(1・2期) / 研修室2・3(3期)
6. 対象・定員 各期 18歳以上の女性 20名
7. 指 導 者 KEIKO先生 有限会社 スタイルエクサ代表取締役  
(資格等)  
・日本体育協会公認スポーツリーダー、某体操インストラクター資格を取得後、独自の体操「スタイルエクサ+K」を確立。肥満予防健康管理士・ダイエットアドバイザー・美肌食アドバイザー・アンチエイジングアドバイザー・整体ボディーケアセラピスト、ストレッチ&リンパアドバイザー等  
・ミスユニバース・ミスターJAPAN・ミスアース審査員その他、2019年ミス・ジャパンファイナリスト美姿勢コーチ、2020年ミス・アース滋賀大会のウォーキング指導&審査員など努める。  
(書籍・出版)  
・スタイルエクサ 3Kメソッド「50歳になっても20代の体型を完全キープ」講談社  
・「スタイルエクサ+K」DVD版
8. 内 容 〓憧れボディづくり、の各種エクササイズ  
※その他、教室期間中の教室開始前に体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に乗るだけ約1分30秒)」を実施し、以後の健康・体力づくりに役立てていただきます。
9. 参 加 料 各期 10回 10,000円(税込)(保険料含)

(裏に続きます→→→)

10. 申込方法  
(先着順)

①web 申込(仮)

- ・1期:令和5年4月5日(水)9:00~令和5年4月11日(火)17:00
- ・2期:令和5年6月20日(火)9:00~令和5年8月8日(火)17:00
- ・3期:令和5年11月1日(水)9:00~令和5年11月14日(火)17:00

※web 申込期間の最終日の翌日に結果通知連絡が送信されます。

※web 申込(仮)で定員を超えた場合は、キャンセル待ちとなります。

②電話または事務所窓口での申込

- ・1期:令和5年4月13日(木)9:00~
- ・2期:令和5年8月10日(木)9:00~
- ・3期:令和5年11月16日(木)9:00~

※電話および窓口での受付時間は9:00~17:00となります。(休館日はのぞく)

11. その他

- (1)運動のできる服装をご用意ください。マットは準備しておりますが、マイマットをお持ちの方はご持参ください。
- (2)練習中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責は、レクリエーション保険によるものとします。
- (3)一旦納入された参加料は、返金できませんのでご了承ください。
- (4)その他詳細については、武道館事務室までお問い合わせください。
- (5)当施設でのスポーツ事業の参加者情報については、個人情報保護規程に基づいて取り扱いしておりますが、事業PRおよびスポーツ振興のため、事業内容等に活用させていただく場合がございます。ご理解とご協力を宜しくお願いいたします。
- (6)新型コロナウイルスの影響により、事業内容等を変更させていただく場合がございます。



問い合わせ

〒520-0801 大津市におの浜四丁目2-15

滋賀県立体育館・武道館管理センター

滋賀県立武道館 077-521-8311

