

令和 6 年度 誰でも気軽にスタイルエクサ 実施要項

- 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:★★★)
- 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
- 後 援** 大津市
- 日 時** 令和 6 年 4 月～令和 7 年 3 月
毎回金曜日 各期10回×3期 13:30～15:00

【開催日】

1期 4/26 5/10, 17, 24 6/7, 14, 21, 28 7/5, 19
2期 9/6, 13, 20, 27 10/4, 11, 25 11/8, 15, 22
3期 11/29 12/13 1/10, 17, 24 2/7, 14, 21, 28 3/7
- 会 場** 滋賀県立武道館 研修室 2・3
- 対象・定員** 各期 一般女性 10 名
- 指 導 者** NAOMI 先生
〈資格等〉
・知覚コアトレーニング
・コンディショントレーナー
- 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。
- 参 加 料** 各期 10 回 15,000 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6年4月5日(金) 9:00~令和6年4月9日(火) 17:00
- ・2期:令和6年7月2日(火) 9:00~令和6年7月30日(火) 17:00
- ・3期:令和6年11月5日(火) 9:00~令和6年11月12日(火) 17:00

※web 申込期間の最終日翌日に結果通知がメール送信されます。

※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6年4月11日(木) 9:00~
- ・2期:令和6年8月1日(木) 9:00~
- ・3期:令和6年11月14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。(休館日をのぞく)

(各期申込初日(4/11、8/1、11/14)のみ 窓口 9:00~ 電話 13:00~ となります。)

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っておりますが、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)申込者数が少ない場合は開催が中止となりますので、予めご了承ください。



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

