

令和7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7年5月～令和8年3月
毎回金曜日 各期10回×3期 13:30～15:00

【開催日】

1期 5/9, 16, 23, 30 6/13, 20, ~~27~~ 7/4, 11, 18, **25**
2期 9/5, 12, 19 10/17, 24 11/14, 21, 28 12/5, 12
3期 1/9, 16, 23, 30 2/6, 13, 20, 27 3/6, 13

※6/27は7/25に振替となります

5. 会 場 滋賀県立武道館 研修室 2・3

6. 対象・定員 各期 一般女性 10名

7. 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

8. 内 容 〓憧れボディづくり、の各種エクササイズ
※体成分測定「気軽にからだチェック(測定器に約1分 30 秒乗るだけで筋肉量や脂肪量、体脂肪率、バランス等がわかる!)」について、有料にはなりますが、通常1回 500 円のところ、**教室参加者は1回 200 円**で測定可能です! スタイルエクサの効果を実感しましょう!

9. 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 7 年 4 月 18 日(金) 9:00~令和 7 年 4 月 23 日(水) 17:00
- ・2 期:令和 7 年 7 月 29 日(火) 9:00~令和 7 年 8 月 5 日(火) 17:00
- ・3 期:令和 7 年 11 月 11 日(火) 9:00~令和 7 年 11 月 18 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 7 年 4 月 25 日(金) 9:00~
- ・2 期:令和 7 年 8 月 7 日(木) 9:00~
- ・3 期:令和 7 年 11 月 20 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(4/25、8/7、11/20)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)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

