

令和8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 滋賀県立武道館
3. 後 援 大津市(予定)
4. 日 時 令和8年5月～令和9年3月
毎回金曜日 各期10回×3期 13:30～15:00

【開催日】

1期 5/8, 22, 29 6/12, 26 7/3, 10, 17, 24 8/7
2期 9/4, 11, 25 10/2, 9, 23 11/6, 13, 27 12/4
3期 1/8, 15, 22, 29 2/5, 12, 19, 26 3/5, 12

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~~ →→ **11,000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8年4月 15 日(水)9:00～令和8年4月 22 日(水)17:00
- ・2 期:令和8年7月 29 日(水)9:00～令和8年8月 11 日(火)17:00
- ・3 期:令和8年 10 月 20 日(火)9:00～令和8年 11 月3日(水)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8年4月 24 日(金)9:00～
- ・2 期:令和8年8月 13 日(木)9:00～
- ・3 期:令和8年 11 月5日(金)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(4/24、8/13、11/5)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
滋賀県立武道館

☎077-521-8311

