

令和 7 年度

ストレッチポール コンディショニング 実施要項

～体幹を整える～

1. 趣 旨 ストレッチポールを使って、凝り固まった全身の筋肉をほぐし、身体の奥の方の筋肉を使いバランスをとることにより身体のゆがみや関節を整え、手足の動きと体幹を連動させダイナミックに動いていき、コンディショニング効果をねらう。（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 10:30～11:30
 (10:20～ゴルフボールを使用し身体をほぐす準備運動をおこなっています)

【開催日】

1期 5/9, 16, 23, 30 6/13, 20, 27 7/4, 11, 18
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
※赤字に塗られている日は、大会議室での開催となります

5. 会 場 滋賀県立武道館 研修室 2.3 (3期の一部は、申込多数のため大会議室での開催)

6. 対象・定員 一般の方 12 名



7. 指 導 者 中村 伊久美 先生

〈資格等〉

- ・FTP ベーシックマットピラティスインストラクター認定
- ・Jcca 日本コアコンディショニング協会認定
(ストレッチポールベーシックインストラクター認定)
- ・パーソナルリンパケアリスト資格取得

8. 内 容 ストレッチポールを使用したエクササイズ
 ※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! ストレッチポールの効果を実感しましょう!

9. 参 加 料 各期 10 回 11,000 円(税込)(保険料含む)

(裏に続きます→→→)

10. 申込方法 ①web 申込(仮)

(先着順)

- ・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。ストレッチポールは準備しておりますが、マイストレッチポール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 及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