



令和5年度 スタイルエクサ 実施要項

1. 趣 旨 本来の身体の動きを引き出す「ブレインコアトレーニング 法」により、3K(骨盤・肩甲骨・股関節)を整え、基本姿勢を作ることにより、肩こり・腰痛など改善し、更にダイエットと理想的なボディーラインを目指す。「美・健康・若さ」を引き出し心身の健康増進に努める。
2. 主 催 公益財団法人 滋賀県スポーツ協会 彦根総合スポーツ公園
3. 後 援 彦根市(予定)
4. 日 時 令和6年9月～令和7年2月
毎回木曜日 年間30回(10回×3期) 10:00～11:00

★開催日

- 1期: 5/9, 16, 23, 6/6, 13, 20, 7/4, 11, 25 8/1
2期: 8/22 9/5, 19, 26 10/3, 10, 17, 24, 11/7, 14
3期: 11/28 12/5, 12, 19 1/9, 16, 23 2/6, 13, 20

5. 会 場 彦根総合スポーツ公園 会議室他
6. 対象・定員 一般女性 15名
7. 指 導 者 奥村 沙知 先生(Style Exer+K所属)
<資格等>
ブレインコア・トレーニング、スタイルエクサマスターインストラクター
ダイエットアドバイザー
その他、フリーアナウンサー、ラジオパーソナリティとしてイベント司会・MC や美容師・ヘアスタイリスト・福祉美容師など美を追求する仕事など幅広く活動されています。

8. 内 容 憧れボディづくり、の各種エクササイズ

- ①綺麗なボディラインをつくる優しい筋トレ
- ②品のある体軸つくるチューブ運動
- ③しなやかな柔軟性を高めるベルト運動
- ④シェイプアップを目指す有酸素運動
- ⑤身体をほぐしリセットするリリースバー

※その他、教室期間中に体成分測定「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 8,500円(保険料含)
10. 申 込 方 法 彦根総合スポーツ公園ホームページ web 申込(先着順)
- ・ 1期:令和 6 年 4 月 10 日(水) 9:00 ~
 - ・ 2期:令和 6 年 7 月 31 日(水) 9:00 ~
 - ・ 3期:令和 6 年 11 月 6 日(水) 9:00 ~

裏に続きます→





11. その他
- (1)運動のできる服装を準備してください。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)運動中に万一事故が発生した時は、応急処置は行いますが、以後の責は加入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、当公園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(写真等)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致します。
 - (6)悪天候や感染症の流行により予定日に開催できない場合は、別日へ延期することを原則とします。
 - (7)申込者が少人数であった場合、開催を見合わせる場合がございます。ご了承ください。

問い合わせ

〒522-0002 彦根市松原町 3028
滋賀県立彦根総合スポーツ公園
TEL 0749-23-4911
FAX:0749-26-3103
E-mail:hikone@bsn.or.jp

