



## 令和7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、基本姿勢をすることにより、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7年4月～7月、令和7年11月～令和8年2月  
毎回木曜日 年間20回(10回×2期) 10:00～10:50

### ★開催日

1期: 4/24 5/1, 8 6/5, 12, 19, 26 7/3, 10, 17  
2期: 11/27 12/4, 11, 18 1/8, 15, 22, 29 2/5, 12

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・M や美容師・ヘアースタylist・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

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 7 年 4 月 4 日(金) 9:00 ~  
・ 2期:令和 7 年 11 月 14 日(金) 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、SNS 等広報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が、オンラインでの開催についても検討させていただく場合がございます。
  - (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

彦根総合スポーツ公園

TEL 0749-23-4911

FAX:0749-26-3103

E-mail:hikone@bsn.or.jp

