

# 健康・スポーツ 相談室

体組成計で身体チェックと  
専門指導者による運動方法などの  
アドバイスをを行います。



対象者

中学生以上

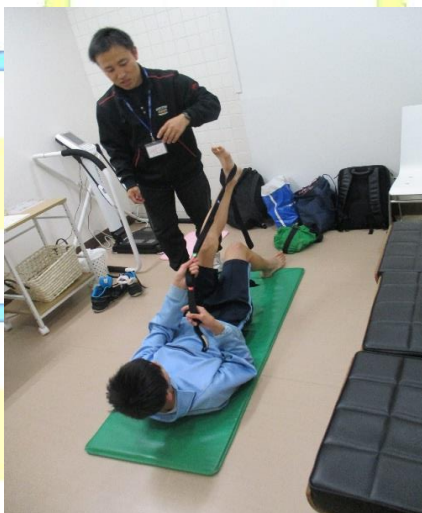
会場

多賀城市総合体育館  
健康・スポーツ相談室

## 指導内容と料金

※初回登録料500円（ｽｰｸﾗﾌﾞ 会員は無料）  
市民は市内在学・在勤者を含みます。  
登録せず、測定することともできます。  
その場合は、測定料をお支払ください。

- ①グループ指導（10人/回、約60分）  
市民1,000円、市民以外1,500円  
・体組成計測定とアドバイス  
・運動指導（トレーニング方法、ウォーキング、ヨガなど）
- ②パーソナル指導（1人/回、約30分）  
市民1,000円、市民以外1,500円  
・体組成計測定とアドバイス  
・トレーニングメニュー作成、個別指導など
- ③測定のみ（約5分）  
市民500円、市民以外1,000円  
・体組成計測定のみで、アドバイス等はありません。



詳しくは、裏面をご覧ください！

お問合せ

特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブ（多賀城市総合体育館内）

電話／022-365-1911・1918 ホームページ／<http://www.tagajo-sc.jp>

# 平成29年度 健康・スポーツ相談室カレンダー

■ 実施日    □ 祝日    ▨ 休館日及び予約不可日

- ① 体組成計測定のみは、斜線日以外いつでもできます。
- ② 利用する際は、事前にご予約をお願いします。

## 7月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

17日 海の日

27日から31日までインターハイ実施の為、全館専用

### 7日 パーソナル指導 (午前)

- ① 9:00～ ② 9:40～
- ③ 10:20～ ④ 11:00～

### 10日 パーソナル指導 (午後)

- ① 13:00～ ② 13:40～
- ③ 14:20～ ④ 15:00～

### 21日 グループ&パーソナル指導 (夜間)

- ① 18:00～19:00 (グループ)
- ② 19:10～20:10 (グループ)
- ③ 20:20～20:50 (パーソナル)

※①、②はスポーツ傷害へのセルフケア中心に指導します。

## 8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

11日 山の日

### 1日 パーソナル指導 (午後)

- ① 13:00～ ② 13:40～
- ③ 14:20～ ④ 15:00～

### 7日 グループ&パーソナル指導 (夜間)

- ① 18:00～19:00 (グループ)
- ② 19:10～19:40 (パーソナル)
- ③ 19:50～20:50 (グループ)

※①、③は下肢の鍛え方を中心に指導します。

### 25日 パーソナル指導 (午前)

- ① 9:00～ ② 9:40～
- ③ 10:20～ ④ 11:00～

## 9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

18日 敬老の日 23日 秋分の日

### 8日 グループ&パーソナル指導 (夜間)

- ① 18:00～18:30 (パーソナル)
- ② 18:40～19:40 (グループ)
- ③ 19:50～20:50 (グループ)

※②、③は上半身の鍛え方を中心に指導します。

### 11日 パーソナル指導 (午前)

- ① 9:00～ ② 9:40～
- ③ 10:20～ ④ 11:00～

### 22日 パーソナル指導 (午後)

- ① 13:00～ ② 13:40～
- ③ 14:20～ ④ 15:00～

## 指導の特徴

### ① グループ指導

- 部活動の部員でトレーニング法などを学ぶ。
- 健康増進のため複数人数で運動指導を受ける。

など

### ② パーソナル指導

- あなたの悩みに応じたアドバイスを受ける。
- あなたの体力に合わせたトレーニングメニューをたてる。

など

## メニュー (案)

※ご予約の際にご希望をお伝えください。

- ① 体組成計測定の結果に基づいたアドバイス
- ② トレーニングメニューの提案
- ③ 椅子を使用したストレッチ
- ④ チューブを使用したストレッチと筋トレ
- ⑤ ジムボールを使用したストレッチと筋トレ
- ⑥ バランスボールを使用した筋トレ
- ⑦ 日常生活の中でできるストレッチと筋トレ
- ⑧ スポーツ外傷の予防方法
- ⑨ スポーツ種目に合わせたトレーニングメニューの提案
- ⑩ 個々の悩み解決

このほか、ご要望があれば受付いたします。