

# 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

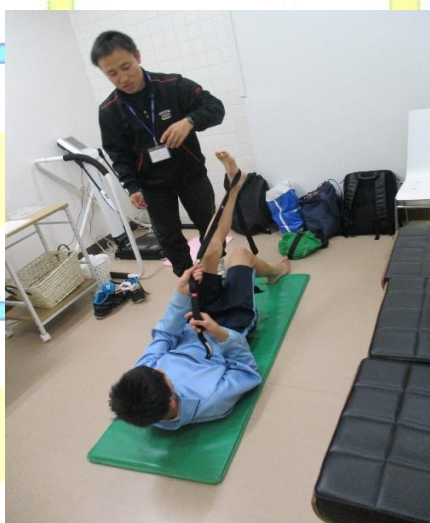
会場

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（スポーツクラブ会員は無料）  
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、アドバイス等はいりません。



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。
- ③ 相談室利用の初回は、カウンセリング中心になります。

## 10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					

9日 体育の日

### 16日 パーソナル指導 (午前)

- ① 9:00～
- ② 9:40～
- ③ 10:20～
- ④ 11:00～

### 20日 パーソナル指導 (夜間)

- ① 18:00～
- ② 18:40～
- ③ 19:20～
- ④ 20:00～

### 23日 パーソナル指導 (午後)

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

## 11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			

3日 文化の日 23日 勤労感謝の日

### 10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 18:40～19:10 (パーソナル)
- ③ 19:30～20:30 (グループ)

グループ指導テーマ

オフシーズンにおすすめのトレーニング法 (上半身)

### 13日 パーソナル指導 (午後)

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

### 24日 パーソナル指導 (午前)

- ① 9:00～
- ② 9:40～
- ③ 10:20～
- ④ 11:00～

## 12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

23日 天皇誕生日

12/28～1/4 年末年始休館日

### 8日 パーソナル指導 (午後)

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

### 11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 18:40～19:10 (パーソナル)
- ③ 19:30～20:30 (グループ)

グループ指導テーマ

オフシーズンにおすすめのトレーニング法 (下半身)

### 22日 パーソナル指導 (午前)

- ① 9:00～
- ② 9:40～
- ③ 10:20～
- ④ 11:00～

## 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。