

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（2人以上/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

指導日
 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。
- ④グループ指導（2人以上）もできますので、事前にご連絡ください。

1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				

1日 元旦 8日 成人の日

1～4日 年始休館日

12日 パーソナル指導（午前）

- ①9：00～ ②9：40～
③10：20～ ④11：00～

15日 パーソナル指導（午後）

- ①13：00～ ②13：40～
③14：20～ ④15：00～

26日 パーソナル指導（夜間）

- ①18：00～ ②18：40～
③19：20～ ④20：00～

2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				

11日 建国記念日 12日 振替休日

9日 パーソナル指導（午前）

- ①9：00～ ②9：40～
③10：20～ ④11：00～

12日 パーソナル指導（午後）

- ①13：00～ ②13：40～
③14：20～ ④15：00～

23日 パーソナル指導（夜間）

- ①18：00～ ②18：40～
③19：20～ ④20：00～

3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	

21日 春分の日 22日 振替休館日

9日 パーソナル指導（午前）

- ①9：00～ ②9：40～
③10：20～ ④11：00～

12日 パーソナル指導（午後）

- ①13：00～ ②13：40～
③14：20～ ④15：00～

23日 パーソナル指導（夜間）

- ①18：00～ ②18：40～
③19：20～ ④20：00～

指導の特徴

①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

②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

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。