

自分の身体の状態がよく分かる！  
どんな運動をしたらいいか教えてもらえる！

# 健康・スポーツ相談室

体組成計で身体の栄養バランスや筋肉量、体脂肪などが分かります！

専門指導者によるトレーニングや運動方法のアドバイスを受けられます！



○対象・・・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

○主な内容と料金

①月3回実施の体組成計測定とトレーナーの運動指導！  
測定結果から適切なトレーニングのアドバイス！

市民 1,000円 市民以外 1,500円

②毎日実施！体組成計測定！

約5分で自分の身体の状態が分かります！ ※アドバイスなどは行いません。

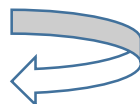
市民 500円 市民以外 1,000円

詳しくは裏面をご覧ください！

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>

（多賀城市内のスポーツ施設は特定非営利活動法人多賀城市民スポーツクラブで管理・運営しています。）



# 健康・スポーツ相談室 運動指導実施日

○ 4/13(金)

△ 4/16(月)

□ 4/27(金)

○ 5/11(金)

△ 5/14(月)

□ 5/25(金)

○ 6/8(金)

△ 6/11(月)

□ 6/22(金)

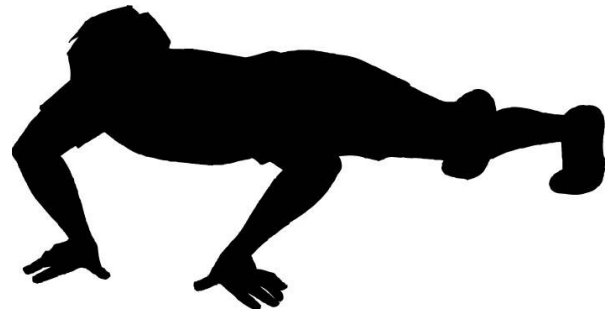
○→9時～12時 △→13時～16時 □→18時～21時

- ・体組成計測定のみは、休館日以外いつでもご利用いただけます。
- ・体組成計測定、運動指導をご利用の際は、事前にご予約をお願いします。

## 運動指導の特徴

### ■パーソナル指導

- ・お客様の悩みに応じたアドバイス
- ・測定結果やお客様の体力に合ったトレーニングメニューの作成、指導など



日常生活の中で行える筋トレ、椅子を使ったストレッチなど  
お客様の運動指導のご要望もご予約の際にお伝えください！

## 料金について

- |                              |           |              |
|------------------------------|-----------|--------------|
| ・体組成計測定と運動指導                 | 市民 1,000円 | 市民以外 1,500円  |
| ・体組成計測定のみ                    | 市民 500円   | 市民以外 1,000円  |
| ・測定のみ(6回分)+トシ室利用(24回分)の回数カード | 市民 5,000円 | 市民以外 8,000円  |
| 1600円お得！                     |           |              |
| ・運動指導(6回分)+トシ室利用(24回分)の回数カード | 市民 7,000円 | 市民以外 10,000円 |
| 2600円お得！                     |           |              |

※体組成測定利用時、初回登録料500円が必要です。(スポーツクラブ会員は無料)登録せず、測定することもできます。その場合は、測定料をお支払いください。市民は市内在学、在勤者を含みます。