

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！

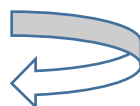
市民 1,000円 市民以外 1,500円

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！ ※アドバイスなどはありません。

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

○ 7/6 (金)

△ 7/9 (月)

□ 7/20(金)

○ 8/10(金)

△ 8/13(月)

□ 8/24(金)

○ 9/7 (金)

△ 9/10(月)

□ 9/21(金)

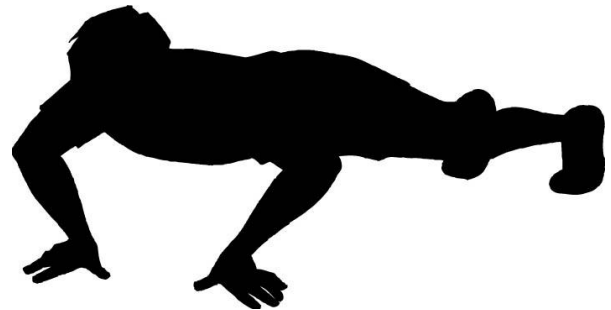
○→9時～12時 △→13時～16時 □→18時～21時

- ・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)+トレス室利用(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)+トレス室利用(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。