

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！ ※アドバイスなどはいりません。

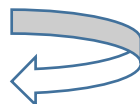
市民 500円 市民以外 1,000円

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

○ 10/12 (金)	○ 11/9 (金)	○ 12/7 (金)
△ 10/15 (月)	□ 11/12 (月)	△ 12/10 (月)
□ 10/26 (金)	△ 11/23 (金)	□ 12/21 (金)

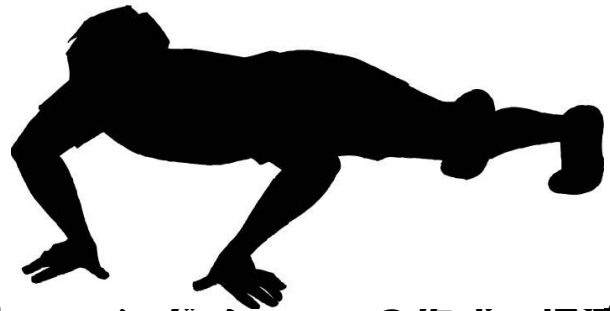
○→9時～12時 △→13時～16時 □→18時～21時

- ※11月23日は、祝日のため月曜日の時間帯と変更して行います。
- ・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。(ｽｰｸﾗﾌﾞ 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。