

有資格トレーナーから個別指導が受けられます！

# 健康 スポーツ 相談室



7月	2日(日)	9:30~12:30	10日(月)	18:00~21:00
	31日(月)	14:00~17:00		
8月	6日(日)	9:30~12:30	15日(火)	18:00~21:00
	21日(月)	14:30~17:30		
9月	5日(火)	14:00~17:00	24日(日)	9:30~12:30
	28日(木)	18:00~21:00		

## 体組成計 × トレーナー × 個別指導



毎月指定日に、スポーツトレーナーによる個別の運動指導を行っています。  
体組成計測定の結果を基に、目標に対して的確なアドバイスをします！

「効果的な鍛え方を知りたい！」、  
「お腹周りをスッキリさせたい…」などの  
お悩みがある方はぜひ一度ご参加ください！

### 個別指導(40分)

体組成計測定  
+  
トレーナーによる  
個別運動指導

1回:1,000円  
(市内在住・在勤・在学)  
※該当しない方は+500円

「当日でも」空きがあればお申込できます！

日々の運動効果や筋力不足の箇所など詳細がデータで分かります！

# 022-365-1918

お問い合わせ: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)

## InBody とは？

体内に微弱な電気を流し、その際に発生する抵抗値(インピーダンス)を計測する精密検査です。

### 【測定時の注意事項】

- 靴・靴下を脱ぎ裸足になる
  - InBody に乗り体重を測定する
  - 情報を入力して手電極を握る
  - 測定中に適切な姿勢を維持する
- ※ 心臓ペースメーカー等を装着されている方はご相談ください。



## 料金

	運動指導 (測定込み)	測定のみ	登録料 (任意)
市民 (在住・在勤・在学)	1,000円	500円	500円
市民以外	1,500円	1,000円	

登録していただくと、過去2回の測定データとの比較ができます。  
ぜひご登録ください！（登録せずのご利用も可能です。）  
お支払いは、利用当日となります。

(例) 市民の方で、登録して運動指導を受ける場合・・・  
1,000円(運動指導) + 500円(登録料) = 1,500円

測定結果はこのように出ます！  
A3サイズの用紙でお渡しします！



## お申込み方法

多賀城市総合体育館の受付、もしくは下記の電話番号に前日17時までにご予約をお願いします。

運動指導は、当日でも空きがあればお申込みいただけます。

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。

ご利用可能時間：9時～17時

※場合によりご利用いただけない日もありますので、事前にお問い合わせください。

## お問い合わせ先

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)

TEL:022-365-1918