



# あなたに合った あなただけの運動を

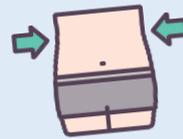
InBody(体成分分析装置)での体組成計測定と  
トレーナーから個別指導(パーソナルトレーニング)が受けられます。



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!

自宅でもできる  
運動を教えてください!



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、目標に対しての的確なアドバイスをします

## 開催日

受講料 1,000 円(市内在住、在勤、在学の方)※市外の方は+500 円になります。  
その他、登録料(初回のみ)500 円がかかります。

12月	9日(月) 9:30~12:30	15日(日) 14:00~17:00	17日(火) 18:00~21:00
1月	5日(日) 9:30~12:30	24日(金) 18:00~21:00	27日(月) 14:00~17:00



InBodyによる体組成計測定  
+  
トレーナーによる  
個別運動指導(40分)です。

受講までの流れなど、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)

お申込み  
お問い合わせは

# 022-365-1918

平日:9:00~21:00 日・祝日:9:00~17:00 休館日:水曜日

多賀城市民スポーツクラブは、多賀城市内の体育施設の管理、運営を行っています。



## 受講までの流れ

### ●ご予約はお電話・または窓口で●

「運動指導の予約をお願いします」とお伝えください。  
希望日／希望時間／お名前／年齢／電話番号と希望する  
指導内容などをお伺いします。

### ●当日体育館窓口にてお手続き●

ご予約時間の5～10分前にお越しください。キャンセルや変更  
は電話でご連絡をお願いいたします。来館しましたら体育館窓  
口にて「運動指導を予約した〇〇です」とお伝えください。

### ●InBodyによる体組成計測定と 個別運動指導(40分)を受ける●

書類記入と受講料のお支払いが済んだら、体組成計測定→運  
動指導の順に行います。※体組成計測定は靴下を脱いで測定  
します。ペースメーカを装着されている方はご申告ください。

体育館のトレーニング室を利用しての

運動指導も可能です！

※予約時にお伝えください。



※運動指導は当日でも空きがあればお申込みできます。

※体組成計測定のみも可能です。測定のみ場合は休館日以外の9:00～17:00でご利用いただけますが、場合により  
ご利用いただけない時間帯もありますので、事前にお問合せください。

## 料金について

	運動指導(測定込み)	測定のみ	登録料(任意)
多賀城市内の方 (在住・在勤・在学)	1,000円	500円	500円
市外の方	1,500円	1,000円	

## InBody測定とは

体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を定量的に分析し、栄養状態に問題がないか、体がむくんではいないか、身体はバランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する検査です。

体重や体脂肪率、骨格筋率はもちろん、体の4大構成成分(体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪)の現状や部位別の筋肉量とバランスなどがわかります。

