

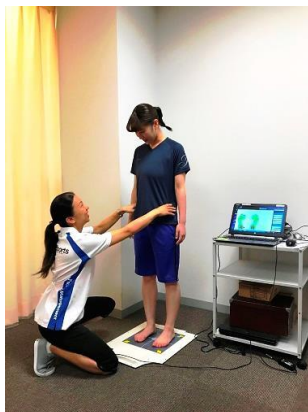
健康アドバイス

健康アドバイスとは・・・

これから運動を始めようと思っている方や運動を続けているけれど効果が出にくい方へ。

定期教室でお馴染みの講師や専門スタッフがアドバイスします。

使用時間45分程度※あくまでも目安時間です。



- ①身体の測定を行います。
測定内容
姿勢測定(正面・側面)、足圧測定、体重、体脂肪等。
- ②測定結果を基に専門講師がカウンセリングを行います。
- ③今後の運動方法や生活スタイルを提案いたします。
※身体を動かす習慣を身につける為、ご希望の方には万歩計をお渡しします。
麻生スポーツセンター来館時に窓口で万歩計をリーダーにかざすと、
専用WEBサイトで歩数管理ができます。

開催日

金曜日13:30～15:30(不定期開催)

利用料金:2,000円

会場:運動サポート室(受付横のお部屋です)

ご利用希望の方は、事前電話予約制になります。

測定時、裸足で測定を行います。また場合によってはお着換えをして頂くこともあります。

(注意)医療行為ではございません。既往歴やお体に不安がある方は医師の診断を受けてからご利用ください。

講師紹介



講師:咲霧

健康について、気になることがあればお気軽にご相談ください。

<プロフィール>

麻生スポーツセンター定期教室「からだリセット」「カーディオエクササイズ」講師

- ・NCAコンディショニングインストラクター
- ・食コンディショニングアドバイザー
- ・予防運動アドバイザー
- ・介護予防運動指導員
- ・管理栄養士

お問い合わせ先

〒215-0021 川崎市麻生区上麻生3-6-1

TEL 044-951-1234(健康アドバイス)

麻生スポーツセンター