

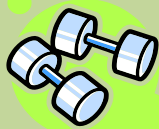
9月 体力測定会

もちろん測定会だけ、栄養相談だけ、の参加も可能です。

体力測定会

以下、7つの体力要素を測定します！

- ①心肺持久力 ②瞬発力 ③敏捷性 ④柔軟性
- ⑤筋力 ⑥筋持久力 ⑦バランス能力



ご希望の方には...

カウンセリング

測定結果から、指導員があなたにぴったりの運動をご紹介します！
また、定期的に測定することで、運動習慣の見直しにもつながります。



9月は特別！/

栄養相談



目的に合わせた食事や栄養に関して、
栄養士の先生からアドバイスをいただけます！
日頃疑問に思っていることや悩みなどがありましたら、この機会にぜひご相談ください。

スポーツ栄養の
スペシャリスト



上木 明子さん (うえき あきこ)

資格：公認スポーツ栄養士、管理栄養士
産業栄養指導担当者、NR・サプリメントアドバイザー

参加方法

- 受付：下記日程の開催時間中にお近くの指導員へお声掛けください。
※ 参加人数によっては、お待ちいただく場合がございます。
- 測定時間：約30分
※ 測定後、個別にカウンセリングを行います。
- 料金：TR利用料金（別途料金はかかりません）
- 対象：トレーニングルーム（TR）講習会受講済の方

注意事項

- 体調により、測定種目を制限させていただく場合がございます。
- 寝不足による測定は、事故に繋がる恐れがあります。測定日の前日は**十分な睡眠**をお取りください。
- 測定前に激しい運動をされますと正しい評価ができない場合がございます。**安静**、または**軽いストレッチ**をしながらお待ちください。
- **栄養相談はお受け出来る人数が決まっています**ので、体力測定会受付時に指導員へご確認ください。

日程

日	月	火	水	木	金	土
1 (栄) 13:30~16:00	2 17:00~20:00	3 (栄) 9:00~11:00 17:00~20:00	休館日	5 11:00~14:00	6 18:00~20:00	7 14:00~17:00
8 9:00~12:00	9 13:30~16:00	10 (栄) 17:30~20:00	11 9:00~12:00 14:00~16:30	12 (栄) 9:00~12:00	13 9:00~11:00	14 14:00~16:00
15 (栄) 13:00~16:00						

(栄) と下線がある時間は、栄養相談も受けられます。
詳しくは指導員までお問い合わせください。