

運動を習慣に

# あなたに合った 運動をサポート



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。



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）

開催日

11月

4日（火）	9:30～	10:30～	11:30～
18日（火）	14:00～	15:00～	16:00～
28日（金）	18:00～	19:00～	20:00～

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。

1枠1名の予約制となっております。受講までの流れ（予約方法）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）

022-365-1918

平日 9:00～21:00 日・祝日 9:00～17:00 休館日：水曜日



## 受講までの流れ

### ●ご予約はインターネット または窓口で●

窓口の場合は「運動指導の予約をお願いします」とお伝えください。希望日と希望時間をお伺いし「事前ヒアリングシート」のご記入をお願いします。

### ●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たの

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。

