

要予約

# 健康・トレーニング指導相談

受講者募集中!!

## 内容

健康や体力の向上、運動不足解消、競技力向上、減量などを目的とする方を対象に、個人の体力レベルに応じたトレーニングメニューを作成し、トレーニング室での運動指導を行います。

## 活動場所

市民体育館・大麻体育館

## 受付

市民体育館で随時（電話予約可）

## 相談料

3,000 円（体力測定、個別指導計 6 回）※入館料はその都度かかります。

## その他

- 体力測定の時間帯については受講申し込み時に要相談。
- 個別指導は、トレーニング室開館時間 9:00~20:30（時間帯については要相談）

## 指導の流れ

### ① 体力測定

現在の健康状況などを確認し形態測定・ストレッチ・体力測定を行います。

### ② トレーニング室にて個別指導（6回）

体力測定の結果により、個々の目的、体力に合わせて作成されたトレーニングメニューを実際に指導員と行い、運動強度・負荷を設定します。

ご予約・お問い合わせは

一般財団法人 江別市スポーツ振興財団

〒069-0813 江別市野幌町9番地 市民体育館内

**TEL 384-5001** 担当：事業係