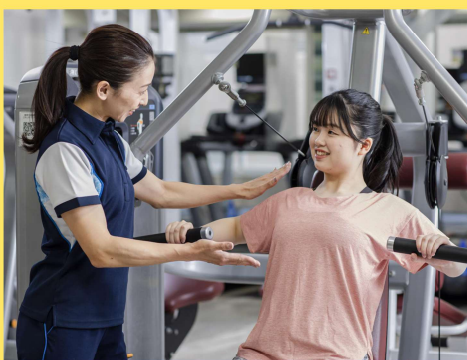


トレ室はじめてサポート

～健康・体力 相談事業～

SUBARU総合スポーツセンター所属の資格（健康運動指導士、トレーニング指導士、介護予防指導員）を有するスポーツトレーナーが、**利用者様の悩みに合わせて、パーソナルトレーナーのように健康づくりをサポート**します！
若い方からご年配の方までお気軽にご利用ください。継続利用も可能です。既にトレーニング室を利用中の方も是非！

- 【料金】 1,000円（税込） / 1回（1時間） ※要予約
【対象】 高校生相当年齢以上の三鷹市民（在学・在勤を含む）
【内容】 ●カウンセリング、体組成測定、姿勢分析
●基本トレーニング指導
●SUBARU総合スポーツセンターの効果的な利用方法 等



こんな方にオススメです！

- ☑ これからSUBARU総合スポーツセンターを利用したいと思っている方
- ☑ 正しいマシンの使い方やより効果的なトレーニング方法等を知りたい方
- ☑ 部位別の筋肉量やバランスなど、自分の身体の状態を知りたい方
- ☑ 肩、腰、膝等の痛みの軽減、予防をされたい方
- ☑ 特定健診や健康診断等の結果で、気になることがある方

目標を達成するためには、定期的（2～3ヶ月毎）に運動の効果を測定することをおすすめします。

健康
体力相談
初回

選択肢は色々！

- トレーニング室で自主トレ
- 仲間とスポーツ教室に参加
- 自宅でトレーニング
- トレーナーと個別トレーニング等

健康
体力相談

2～3ヶ月後

新たな目標設定！

運動習慣の
継続

お問い合わせは・・・

SUBARU総合スポーツセンター TEL : 0422-45-1113

〒181-0004 東京都三鷹市新川6-37-1 地下1階 運動施設事務室

主催  公益財団法人三鷹市スポーツと文化財団
Mitaka City Sports and Culture Foundation