

●初めての方も常連さんも！(厚生労働省公認)健康運動指導士が、あなたの健康をサポート！

# 健康相談室開室



運動を始める方や、トレーニングをしている方には、運動相談やプログラム作成をいたします。

開室時間：毎週月曜日 9:00~12:00 (お1人最大30分)

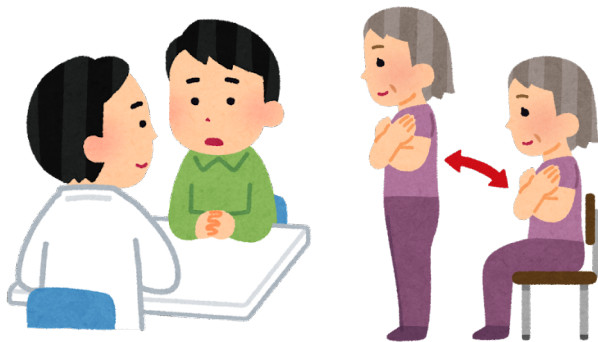
金額：1回 300円/30分 (体組成測定を含む)

※券売機にてチケットをご購入ください。

場所：健康運動相談室

※事前に総合受付またはお電話にて予約をお取りください。

※トレーニング内容を記録できるトレーニングレコードも200円で購入できます。



△の所で靴を履替えてください

●初めての方対象 (相談必須)

## 初めての健康運動教室

相談後、どんな運動をすれば良いの？など不安がある方、全4回の運動プログラムに参加してみませんか？

毎週水曜日：11:15~12:15 ※相談時にご参加予約いただけます。

金額：4回 3,000円

※当日来館時にチケット(4回分)をご購入ください。

場所：多目的室2

※キャンセルの場合は前日までに必ずご連絡ください。

※お休みの場合も必ずご連絡ください。



担当講師 長崎康之  
健康運動指導士  
健康運動実践指導者  
トレーニング指導士  
介護予防運動スペシャリスト

経歴：東京体育専門学校に在籍中から、スポーツクラブやトレーニングジムのトレーナーを経て、体育館での企画運営に携わり、現在フリーランスにて市民体育館やレンタルジムなどで教室やパーソナルトレーナーとして活動しています。

<https://physical-t.work/>