

健康サポート個別コース 〈ショートコース〉

全4回コース

現状に合ったトレーニングを自分のペースで実践していくコースです☆

こんな方におすすめです！

安全で効果的なマイ・トレーニングメニューを作りたい！

運動を始めてみたいけど、どんな運動をしたらいいのかわからない…

気軽にできる運動を知りたい！

💡 ショートコース受講者は医療機関を受診していない方に限ります

※生活習慣しかり改善コースまたは健康サポート個別コース(ロングコース)の終了者は受講可能です

◇まずはカラダをチェック！

1

初回検査〈火・木・土曜日の午前8:45～(120分)〉

医学検査・体力測定・栄養チェックであなたの現在の状態をチェック！



2

運動負荷試験〈土曜日午前10:00～(40分)〉

運動時の安全確認と、あなたに合った有酸素運動の強度を測定します！



3

◇測定結果・要望をもとに自分に合ったメニューを作成！

結果説明・相談〈火～土曜日(60分)〉

検査結果のお返しと個別相談に応じます！



4

トレーニング指導〈火～土曜日(60分)〉

要望をもとにした安全で、効果的な個別のメニューでトレーニングしましょう！

◎マイ・トレーニングメニューで楽しく運動習慣を身につけていきましょう◎

コース終了後も、オプションを使いながら運動を継続♪ご相談ください！

【料金】9,530円

4回目のフィットネスホール使用時に別途250円が必要
必要です(回数券・定期券可)

【申し込み・問い合わせ】

予約制となっております。

直接窓口又は電話でお問い合わせください。

(健康状態・年齢等により受講をお断りする場合があります)

公益財団法人 新潟県スポーツ協会

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

☎025-287-8806

(担当:健康づくり)

〒950-0933

新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

H P : <http://www.ken-supo.jp>

休館日:月曜日(祝祭日を除く)、年末年始