

自分に合った運動を知りたい！ マラソンを完走したい！ 身体の痛みを改善したい！

健康サポート個別コース ＜ロングコース＞

全7回
6か月コース

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☆

◇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！

◇測定結果・要望をもとに自分に合ったメニューを作成！

3

結果説明・相談＜火～土曜日(60分)＞

今後のトレーニングの要望や目標を相談しましょう！

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！

◎3か月間自分で実践！

運動習慣を身につけ、目標に向けてフリーで頑張るもよし♪
オプションを使って充実させるもよし♪
ご相談はいつでも受け付けます☆

◇3か月間の成果をチェック！

5

3か月後検査＜火・木・土曜日の午前8:45～(90分)＞

3か月間頑張った成果を、検査・測定しましょう！！

6

結果説明＜火～土曜日(30分)＞

3か月間の取り組みを振り返り、次の3か月間後の目標を相談しましょう！

◎さらに3か月間自分で実践！

メニューの更新やオプションを使ってもOK！
トレメニューのリニューアル等の要望も
ご相談にのります☆

◇6か月後のカラダをチェック！

7

体組成測定＜火～土曜日(20分)＞

半年間の取り組みで、身体の中身がどう変化したかをチェック！

コース終了後も、オプションを使いながら運動を継続♪♪

【料金】13,810円

4回目のフィットネスール使用時に別途250円が必要
（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・電話・HP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

〒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

☎025-287-8806

（担当：健康づくり）

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

休館日：月曜日（祝祭日を除く）、年末年始