

スポーツセンター姿勢測定サービス

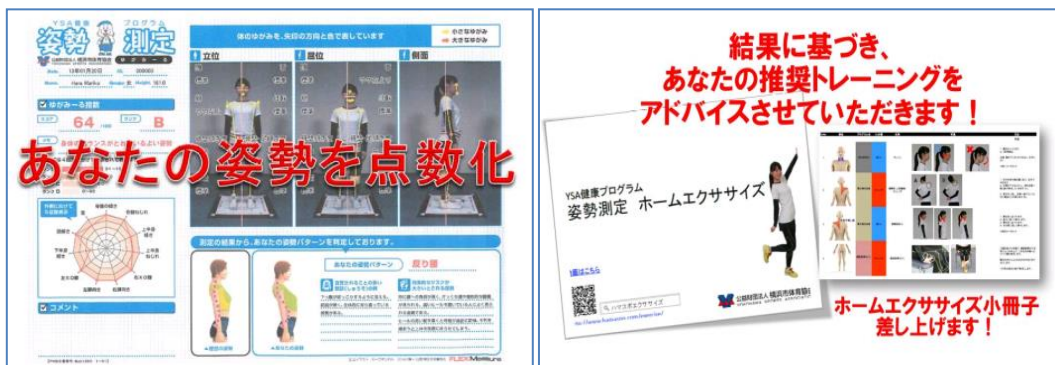


**あなたの
姿勢
チェック！**

正しく歩くためには、良い姿勢をつくることが重要です。姿勢の崩れの多くは、柔軟性や筋力の低下・左右差といったアンバランスが原因でおこります。

『良い姿勢はトレーニングでつくる！』をコンセプトに、各区スポーツセンターでは、姿勢をチェックし、結果に対してアドバイスを行う「姿勢測定サービス(1回1,000円)」を年間で実施しています。良い姿勢をつくり、効果的にウォーキングしてみましょう。

参加者の皆様には、家でもできる「ホームエクササイズブック(小冊子)」をもれなくプレゼント！



★令和元年度 スポーツセンター (SC) 姿勢測定開催日のご案内 (4月1日～9月30日)

注1) 港北区、青葉区のスポーツセンターでは開催されません。

注2) 諸事情により実施日が予告なく変更される場合がございます。必ず事前にお問合せのうえご予約ください。

会場 電話市内(045)	測定日	曜日	時間
磯子SC 771-8118	5月9日	木	10:00-12:00
港南SC 841-1188	5月10日	金	10:00-12:00
栄SC 894-9503	5月15日	水	10:00-12:00
西SC 312-5990	5月18日	土	13:00~15:00
鶴見SC 584-5671	5月23日	木	9:30-12:00
金沢SC 785-3000	5月28日	火	11:00-13:00
旭SC 371-6105	5月30日	木	13:00-15:00
神奈川SC 314-2662	6月3日	月	10:30-12:30
保土ヶ谷SC 336-4633	6月6日	木	10:00-12:00
泉SC 813-7461	6月8日	土	10:00-12:00
中SC 625-0300	6月10日	月	13:00~15:00
戸塚SC 862-2181	6月17日	月	13:00-16:00
都筑SC 941-2997	6月18日	火	13:00~15:00
緑SC 932-0733	6月24日	月	13:00-15:00
南SC 743-6341	6月27日	木	10:30-12:30

会場 電話市内(045)	測定日	曜日	時間
港南SC 841-1188	7月9日	火	11:15-13:15
鶴見SC 584-5671	7月10日	水	10:30-12:30
金沢SC 785-3000	7月17日	水	10:00-12:00
磯子SC 771-8118	8月8日	木	10:00-12:00
保土ヶ谷SC 336-4633	9月5日	木	10:00-12:00
中SC 625-0300	9月10日	火	10:00~12:00
港南SC 841-1188	9月11日	水	13:30-15:30
鶴見SC 584-5671	9月13日	金	10:30-12:30
西SC 312-5990	9月16日	月	13:00~15:00
泉SC 813-7461	9月16日	月	10:30-12:30
栄SC 894-9503	9月18日	水	10:00-12:00
緑SC 932-0733	9月18日	水	10:00-12:00
南SC 743-6341	9月26日	木	13:30-15:30
都筑SC 941-2997	9月26日	木	13:00~15:00
瀬谷SC 302-3301	随時		