

# 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！



★平成 30 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
金沢SC 785-3000	5月9日	水	12:00-14:00
緑SC 932-0733	5月10日	木	14:00-16:00
都筑SC 941-2997	5月15日	火	12:00-14:00
栄SC 894-9503	5月16日	水	10:00-12:00
西SC 312-5990	5月19日	土	13:00-15:00
瀬谷SC 302-3301	5月22日	火	13:30-15:30
磯子SC 771-8118	5月24日	木	13:00-15:00
旭SC 371-6105	5月25日	金	13:00-15:00
港南SC 841-1188	6月2日	土	11:15-13:15
神奈川SC 314-2662	6月4日	月	10:30-12:30
保土ヶ谷SC 336-4633	6月7日	木	10:00-12:00
中SC 625-0300	6月11日	月	13:00-15:00
戸塚SC 862-2181	6月18日	月	13:00-15:30
泉SC 813-7461	6月18日	月	13:00-15:00
南SC 743-6341	6月22日	金	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30日	月	10:00-12:00
磯子SC 771-8118	8月21日	火	10:00-12:00
緑SC 932-0733	8月21日	火	10:00-12:00
旭SC 371-6105	8月23日	木	13:00-15:00
都筑SC 941-2997	8月29日	水	11:00-13:00
保土ヶ谷SC 336-4633	9月6日	木	10:00-12:00
神奈川SC 314-2662	9月11日	火	12:30-14:30
中SC 625-0300	9月11日	火	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	9月16日	日	13:00-15:30
西SC 312-5990	9月17日	月	13:00-15:00
泉SC 813-7461	9月18日	火	13:00-15:00
栄SC 894-9503	9月19日	水	10:00-12:00
南SC 743-6341	9月19日	水	13:30-15:30
金沢SC 785-3000	9月20日	木	11:00-13:00