

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）」をもらってプレゼント！



★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（10 月 1 日～3 月 31 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
緑SC 932-0733	11月1日	木	14:00-16:00
金沢SC 785-3000	11月6日	火	11:00-13:00
神奈川SC 314-2662	11月12日	月	10:30-12:30
南SC 743-6341	11月15日	木	10:30-12:30
都筑SC 941-2997	11月15日	木	10:30-12:30
磯子SC 771-8118	11月21日	水	13:00-15:00
栄SC 894-9503	11月21日	水	10:00-12:00
西SC 312-5990	11月23日	金	13:00-15:00
港南SC 841-1188	12月3日	月	10:00-12:00
旭SC 371-6105	12月3日	月	13:00-15:00
保土ヶ谷SC 336-4633	12月6日	木	10:00-12:00
中SC 625-0300	12月13日	木	14:00-16:00
戸塚SC 862-2181	12月17日	月	13:00-15:30
泉SC 813-7461	12月17日	月	13:00-15:00
瀬谷SC 302-3301	随時実施		

会場 電話市内(045)	測定日	曜日	時間
鶴見SC 584-5671	1月16日	水	10:30-13:30
鶴見SC 584-5671	1月17日	木	10:30-13:30
港南SC 841-1188	1月26日	土	13:00-15:00
緑SC 932-0733	2月5日	火	10:00-12:00
磯子SC 771-8118	2月7日	木	10:00-12:00
旭SC 371-6105	2月13日	水	13:00-15:00
神奈川SC 314-2662	2月18日	月	12:30-14:30
南SC 743-6341	2月19日	火	13:30-15:30
金沢SC 785-3000	2月20日	水	10:00-12:00
栄SC 894-9503	2月20日	水	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	2月22日	金	12:30-14:30
西SC 312-5990	2月23日	土	13:00-15:00
保土ヶ谷SC 336-4633	3月7日	木	10:00-12:00
中SC 625-0300	3月16日	土	14:00-16:00
戸塚SC 862-2181	3月17日	日	13:00-15:30
泉SC 813-7461	3月18日	月	13:00-15:00