

スポーツセンター姿勢測定サービス



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!

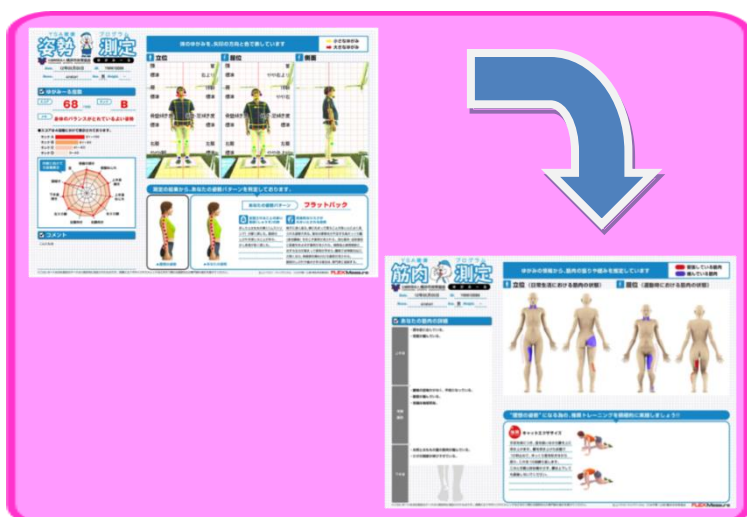
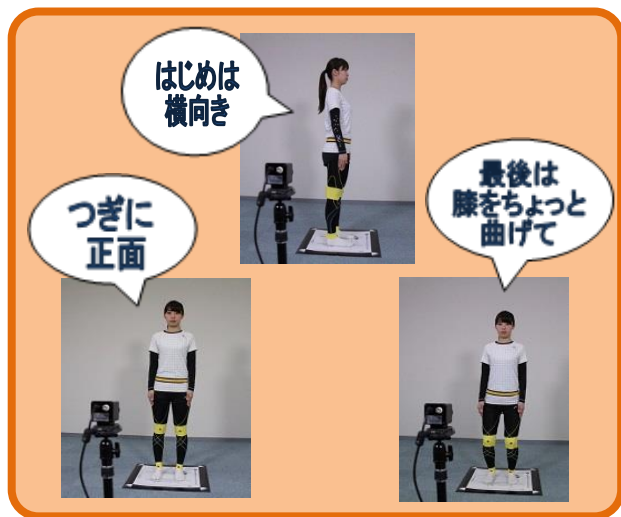


姿勢測定会では

画像解析により、あなたの姿勢をチェックします。「横」、「正面」、「屈位」のポーズから姿勢のゆがみを点数化。原因となる筋肉の状態を判定し、改善トレーニングを紹介します。

【ステップ1】・・・はじめに姿勢を撮影

【ステップ2】・・・撮影した姿勢を分析



【ステップ3】・・・結果に基づき、あなたへの推奨トレーニングをアドバイス



★平成 29 年度 スポーツセンター（SC）姿勢測定開催日のご案内（月日～翌 3 月日）



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
神奈川SC 314-2662	5月8日	月	10:30-12:30
旭SC 371-6105	5月11日	木	10:00-12:00
緑SC 932-0733	5月12日	金	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	5月16日	火	11:00~13:00
金沢SC 785-3000	5月23日	火	14:00-16:00
磯子SC 771-8118	5月25日	木	10:00~12:00
瀬谷SC 302-3301	5月27日	土	13:30-15:30
西SC 312-5990	5月27日	土	13:00~15:00
中SC 625-0300	5月29日	月	10:00-12:00
栄SC 894-9503	5月31日	水	10:00-12:00
保土ヶ谷SC 336-4633	6月1日	木	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	6月5日	月	13:00~15:30
南SC 743-6341	6月23日	金	10:30-12:30
港南SC 841-1188	6月28日	水	9:30~11:30
泉SC 813-7461	7月10日	月	13:00~15:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
緑SC 932-0733	8月4日	金	10:00-12:00
神奈川SC 314-2662	8月22日	火	12:30-14:30
中SC 625-0300	8月22日	火	10:00-12:00
瀬谷SC 302-3301	8月24日	木	13:30-15:30
旭SC 371-6105	8月28日	月	13:00~15:00
都筑SC 941-2997	8月30日	水	11:00~13:00
栄SC 894-9503	8月30日	水	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	9月4日	月	13:00~15:30
保土ヶ谷SC 336-4633	9月7日	木	10:00-12:00
金沢SC 785-3000	9月16日	土	15:00-17:00
西SC 312-5990	9月17日	日	13:00~15:00
南SC 743-6341	9月20日	水	13:30-15:30
港南SC 841-1188	9月30日	土	10:00~12:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
鶴見SC 584-5671	10月4日	水	10:00-12:30
鶴見SC 584-5671	10月5日	木	10:00-12:30
鶴見SC 584-5671	10月6日	金	13:15-14:15
鶴見SC 584-5671	10月10日	火	10:30-12:30
泉SC 813-7461	10月16日	月	13:00~15:00
旭SC 371-6105	11月8日	水	10:00-12:00
神奈川SC 314-2662	11月10日	金	10:30-12:30
緑SC 932-0733	11月10日	金	10:00-12:00
金沢SC 785-3000	11月13日	月	10:00-12:00
栄SC 894-9503	11月15日	水	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	11月16日	木	10:30~12:30
南SC 743-6341	11月16日	木	10:30-12:30
瀬谷SC 302-3301	11月17日	金	13:30-15:30
港南SC 841-1188	11月17日	金	9:30~11:30
中SC 625-0300	11月22日	水	15:00-17:00
西SC 312-5990	11月28日	火	10:30-12:30

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
戸塚SC 862-2181	12月4日	月	13:00~15:30
保土ヶ谷SC 336-4633	12月7日	木	10:00-12:00
泉SC 813-7461	1月15日	月	13:00~15:00
緑SC 932-0733	2月2日	金	10:00-12:00
栄SC 894-9503	2月14日	水	10:00-12:00
神奈川SC 314-2662	2月15日	木	12:30-14:30
旭SC 371-6105	2月17日	土	13:00~15:00
中SC 625-0300	2月17日	土	13:00-15:00
港南SC 841-1188	2月19日	月	9:30~11:30
瀬谷SC 302-3301	2月20日	火	13:30-15:30
南SC 743-6341	2月20日	火	13:30-15:30
金沢SC 785-3000	2月21日	水	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	2月23日	金	12:30~14:30
保土ヶ谷SC 336-4633	3月1日	木	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	3月5日	月	13:00~15:30
西SC 312-5990	3月17日	土	9:00-12:00