

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!

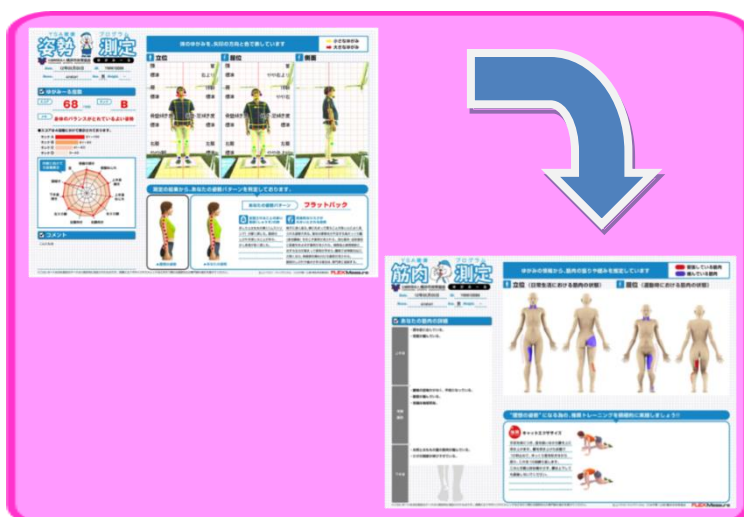
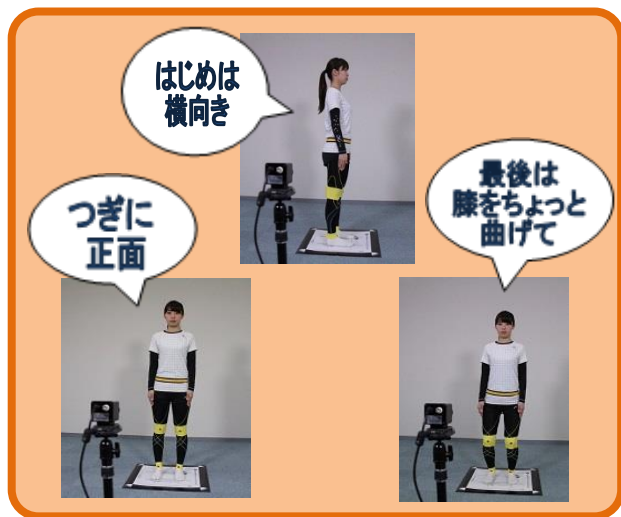


姿勢測定会では

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 28 年度 スポーツセンター (SC) 姿勢測定開催日のご案内 (5月9日～翌3月13日)

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
中SC 625-0300	5月9日	月	10:00-12:00
旭SC 371-6105	5月10日	火	10:00-12:00
瀬谷SC 302-3301	5月13日	金	13:00-15:00
磯子SC 771-8118	5月26日	木	10:00-12:00
鶴見SC 584-5671	5月26日	木	11:00-13:00
保土ヶ谷SC 336-4633	6月2日	木	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	6月6日	月	13:00-15:00
南SC 743-6341	6月8日	水	13:30-15:30
港南SC 841-1188	6月9日	木	10:00-12:00
緑SC 932-0733	6月9日	木	10:00-12:00
西SC 312-5990	6月13日	月	15:00-17:00
神奈川SC 314-2662	6月16日	木	10:30-12:30
都筑SC 941-2997	6月21日	火	11:00-13:00
泉SC 813-7461	6月22日	水	10:00-12:00
金沢SC 785-3000	6月28日	火	14:00-16:00
栄SC 894-9503	6月29日	水	10:00-12:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
瀬谷SC 302-3301	7月5日	火	13:00-15:00
港南SC 841-1188	7月19日	火	13:00-15:00
旭SC 371-6105	7月27日	水	10:00-12:00
緑SC 932-0733	8月5日	金	10:00-12:00
中SC 625-0300	8月6日	土	10:00-12:00
泉SC 813-7461	8月8日	月	13:00-15:00
保土ヶ谷SC 336-4633	8月25日	木	10:00-12:00
磯子SC 771-8118	8月26日	金	10:00-12:00
栄SC 894-9503	8月31日	水	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	9月5日	月	13:00-15:00
西SC 312-5990	9月12日	月	15:00-17:00
鶴見SC 584-5671	9月20日	火	11:00-13:00
都筑SC 941-2997	9月21日	水	11:00-13:00
金沢SC 785-3000	9月24日	土	15:00-17:00
南SC 743-6341	9月25日	日	10:00-12:00
神奈川SC 314-2662	9月28日	水	12:00-14:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
神奈川SC 314-2662	11月1日	火	10:30-12:30
緑SC 932-0733	11月4日	金	10:00-12:00
港南SC 841-1188	11月11日	金	10:00-12:00
中SC 625-0300	11月11日	金	10:00-12:00
瀬谷SC 302-3301	11月11日	金	13:00-15:00
磯子SC 771-8118	11月16日	水	13:00-15:00
都筑SC 941-2997	11月17日	木	10:30-12:30
南SC 743-6341	11月18日	金	10:00-12:00
泉SC 813-7461	11月21日	月	13:00-15:00
鶴見SC 584-5671	11月22日	火	11:00-13:00
保土ヶ谷SC 336-4633	11月24日	木	10:00-12:00
旭SC 371-6105	11月24日	木	13:00-15:00
金沢SC 785-3000	11月29日	火	14:00-16:00
戸塚SC 862-2181	12月5日	月	13:00-15:00
西SC 312-5990	12月12日	月	15:00-17:00
栄SC 894-9503	12月22日	木	10:00-12:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
瀬谷SC 302-3301	1月12日	木	13:00-15:00
緑SC 932-0733	2月3日	金	10:00-12:00
港南SC 841-1188	2月7日	火	10:00-12:00
中SC 625-0300	2月7日	火	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	2月10日	金	12:30-14:30
神奈川SC 314-2662	2月20日	月	10:30-12:30
旭SC 371-6105	2月21日	火	10:00-12:00
磯子SC 771-8118	2月21日	火	11:00-13:00
南SC 743-6341	2月22日	水	10:00-12:00
栄SC 894-9503	2月22日	水	10:00-12:00
鶴見SC 584-5671	2月23日	木	11:00-13:00
金沢SC 785-3000	2月25日	土	15:00-17:00
保土ヶ谷SC 336-4633	3月2日	木	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	3月6日	月	13:00-15:00
泉SC 813-7461	3月13日	月	13:00-15:00
西SC 312-5990	3月13日	月	15:00-17:00

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。