

# 深川北のトレジムはトレーニングだけじゃない!!

## 1. 体組成測定

体組成とは右の図の機械に乗るだけで体重/体脂肪・身体各部位の脂肪量&筋量

・内臓脂肪・基礎代謝などが測れます。(所要時間: 約10分)



実施日・曜日		午前	定員	午後	定員	夜間	定員
2月10日	日曜日	10:00~12:00	12名	13:30~15:30	12名		
2月13日	水曜日	9:30~11:00	9名				
2月19日	火曜日			16:00~17:30	9名		
2月21日	木曜日					18:30~20:00	9名
2月22日	金曜日	10:00~11:30	9名				
2月24日	日曜日			13:30~15:30	9名	18:00~20:00	12名

## 2. 体力測定

測定内容: ・体組成・握力(筋力)・ジャンプ力(瞬発力)・バイク(全身持久力)  
もしくは上体起こし(筋持久力)・長座体前屈(柔軟性)、棒反応(敏捷性)、開眼or閉眼片足立ち(バランス)、立ち上がりテスト(脚筋力)(所要時間: 約10分)

実施日・曜日		午前	定員	午後	定員	夜間	定員
2月5日	火曜日					18:30~19:50	6枠
2月16日	土曜日			14:00~16:20	10枠		
2月28日	木曜日					18:30~19:50	6枠

## 3. 栄養・トレーニング相談室



栄養・トレーニング相談室では、管理栄養士による栄養相談とトレーナーによるトレーニング相談を行います。

理想的な身体づくりのため、食事などの栄養面を、専門家と一緒に見直してみてはいかがでしょうか?

2月の実施日: 2月24日(日)

所要時間: 栄養相談 40分 + トレーニング相談 20分 計 60分

※深川北SCトレーニング室を初めて利用される方は、初回登録が必要となります。

※上記1~3のプログラムは全て予約制となり、トレーニング室利用券でトレジム利用と併せてご参加いただけます。時間帯や予約状況等の詳細は深川北SCトレーニング室内掲示板または、トレーナーまでお尋ねください。

申し込み・問い合わせ先: 深川北SCトレーニング室トレーナーまで