

# 深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
9月9日	日曜日	10:00~12:00	12名	13:30~15:30	12名		
9月12日	水曜日	9:30~11:00	9名				
9月18日	火曜日			16:00~17:30	9名		
9月20日	木曜日					18:30~20:00	9名
9月23日	日曜日			13:30~15:30	9名	18:00~20:00	12名
9月28日	金曜日	10:00~11:30	9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
9月4日	火曜日					18:30~19:50	6枠
9月15日	土曜日			14:00~16:20	10枠		
9月27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たいはいかがでしょうか？

9月の実施日：9月23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