

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 |
|--------|-----|-------------|-----|-------------|-----|-------------|-----|
| 10月10日 | 水曜日 | 9:30~11:00 | 9名 | | | | |
| 10月14日 | 日曜日 | 10:00~12:00 | 12名 | 13:30~15:30 | 12名 | | |
| 10月16日 | 火曜日 | | | 16:00~17:30 | 9名 | | |
| 10月18日 | 木曜日 | | | | | 18:30~20:00 | 9名 |
| 10月26日 | 金曜日 | 10:00~11:30 | 9名 | | | | |
| 10月28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 |
|--------|-----|----|----|-------------|-----|-------------|----|
| 10月2日 | 火曜日 | | | | | 18:30~19:50 | 6枠 |
| 10月20日 | 土曜日 | | | 14:00~16:20 | 10枠 | | |
| 10月25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かがでしょうか？

10月の実施日：10月28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