

主催:ほっとランド・きぬ

健康運動相談

6月1日～予約受付開始

健康運動指導士・当施設の運動指導員が運動方法のアドバイスや健康に関するお悩みのご相談にお応えいたします



最新機器導入!
見やすい測定結果

A 全身チェック 測定結果をグラフで表示し、体組成の傾向を把握できます。

B 体脂肪率と筋肉量による 体脂肪率と筋肉量を考慮した体組成の傾向を把握できます。

C BMI BMR アスリート BMI、基礎代謝量(BMR)、アスリート指数を測定します。

D 筋肉量の評価 全身及び四肢の筋肉量を測定します。

E ボディバランス 筋肉量左右バランスチェックを行います。



開催日時

毎週：火・木曜日（所要時間：約30分）

①10:30～ ②13:30～ ③18:00～

受付方法

フロントまたはお電話にて、ご予約ください。

持ち物

- ・運動できる服装（ジャージ）、室内用シューズ
- ・タオル、お飲み物

お気軽にご相談ください!!

- ・生活習慣病予防
- ・関節障害予防
- ・健康増進
- ・シェイプアップ
- ・筋力アップ など

相談料
1回
500円



【お問合せ先】

〒 304-0054 茨城県下妻市中居指 1126

☎ 0296-30-4126



主催:ほっとランド・きぬ

健康体力測定

6月1日～予約受付開始

健康運動指導士・当施設の運動指導員が個々の目的や希望に沿ったプログラムをお教えいたします!



最新機器導入!
分かりやすい結果表示



開催日時

毎週：火・木曜日 (所要時間：約45分)

①11:30～ ②14:30～ ③19:00～

受付方法

フロントまたはお電話にて、ご予約ください。

持ち物

- ・運動できる服装 (ジャージ)、室内用シューズ
- ・タオル、お飲み物

お気軽にご相談ください!!

- ・生活習慣病予防
- ・関節障害予防
- ・健康増進
- ・シェイプアップ
- ・筋力アップ など

相談料
1回
800円



【お問合せ先】
 〒 304-0054 茨城県下妻市中居指 1126
 ☎ 0296-30-4126

