

(自主事業)

平成31年度「体成分測定」要項
(トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

趣 旨	簡単な測定を行うだけで、体脂肪や筋力のバランスなど体に関する様々な情報が得られ、情報に基づく正しい健康管理の指導を行い、隠れ肥満の早期発見や、生活習慣の改善を図るとともに健康の増進に努め、利用者の拡大を推進することを目的とする。
主 催	田辺中央体育館（有料公園施設等指定管理者）
日 程	毎月8回開催（詳しくはトレーニングルーム日程表参照） ① 9：00～ 9：30・10：30～10：50 ② 10：00～10：30・11：30～12：00 ③ 18：00～18：30・19：30～20：00
場 所	田辺中央体育館トレーニングルーム
内 容	体成分測定と指導
講 師	(株)ノーザンライツ・コーポレーション健康運動指導士
対 象	トレーニングルーム使用承認証保持者
定 員	6人（1人10分）
料 金	1人 500円 （トレーニング使用料 300円は別途必要。）
申込方法	測定日前日までに、電話又は直接来館し申し込み。 TEL 62-1501 FAX 62-1534
使用器具	InBody 430
そ の 他	・駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用。