

# スポーツセンター姿勢測定サービス



**あなたの  
姿勢  
チェック！**

正しく歩くためには、良い姿勢をつくることが重要です。姿勢の崩れの多くは、柔軟性や筋力の低下・左右差といったアンバランスが原因でおこります。

『良い姿勢はトレーニングでつくる！』をコンセプトに、各区スポーツセンターでは、姿勢をチェックし、結果に対してアドバイスを行う「姿勢測定サービス(1回 1,020円)」を年間で実施しています。良い姿勢をつくり、効果的にウォーキングしてみましょう。

参加者の皆様には、家でもできる「ホームエクササイズブック(小冊子)」をもらってプレゼント！



★令和元年度 スポーツセンター (SC) 姿勢測定開催日のご案内 (11月1日～3月31日)

注1) 港北区、青葉区のスポーツセンターでは開催されません。

注2) 諸事情により実施日が予告なく変更される場合がございます。必ず事前にお問合せのうえご予約ください。

会場 電話市内(045)	測定日	曜日	時間	会場 電話市内(045)	測定日	曜日	時間
磯子SC 771-8118	11月7日	木	10:00-12:00	港南SC 841-1188	1月16日	木	11:15-13:15
鶴見SC 584-5671	11月13日	水	10:30-12:30	鶴見SC 584-5671	1月23日	木	10:30-12:30
港南SC 841-1188	11月16日	土	11:30-13:30	磯子SC 771-8118	2月13日	木	10:00-12:00
栄SC 894-9503	11月20日	水	10:00-12:00	西SC 312-5990	2月15日	土	13:00~15:00
金沢SC 785-3000	11月21日	木	11:00-13:00	金沢SC 785-3000	2月15日	土	11:00-13:00
西SC 312-5990	11月23日	土	13:00~15:00	栄SC 894-9503	2月19日	水	10:00-12:00
南SC 743-6341	11月30日	土	13:30-15:30	南SC 743-6341	2月29日	土	13:30-15:30
保土ヶ谷SC 336-4633	12月5日	木	10:00-12:00	泉SC 813-7461	3月1日	日	13:00-15:00
泉SC 813-7461	12月9日	月	13:00-15:00	保土ヶ谷SC 336-4633	3月5日	木	10:00-12:00
中SC 625-0300	12月12日	木	14:00~16:00	港南SC 841-1188	3月9日	月	13:15-15:15
都筑SC 941-2997	12月17日	火	13:00~15:00	泉SC 813-7461	3月9日	月	13:00-15:00
緑SC 932-0733	12月19日	木	10:00-12:00	鶴見SC 584-5671	3月11日	水	10:30-12:30
				都筑SC 941-2997	3月13日	金	14:30~16:30
瀬谷SC 302-3301	随時実施			中SC 625-0300	3月14日	土	13:00~15:00
				緑SC 932-0733	3月17日	火	13:00-15:00

泉SC: 3/1 (日) は測定のみ1回510円です