

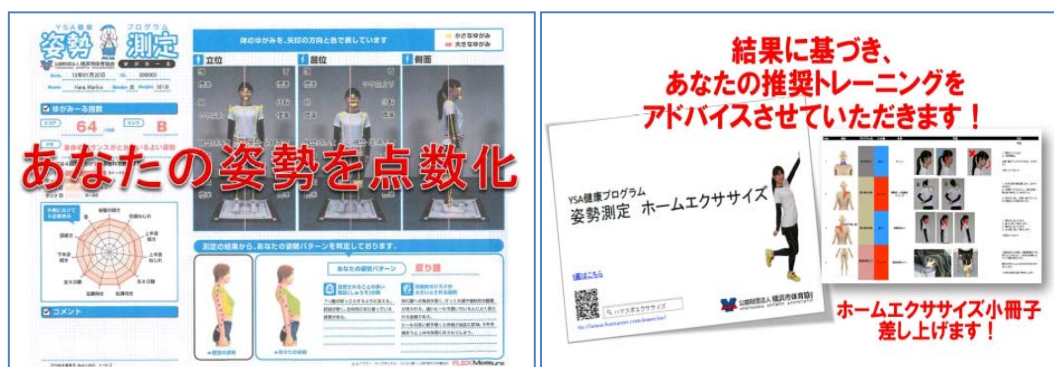
# スポーツセンター姿勢測定サービス



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 1,000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!



★平成 26 年度 スポーツセンター (SC) 姿勢測定開催日のご案内 (4月15日～9月26日)

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
旭SC 371-6105	4月15日	火	13:00-15:00
港南SC 841-1188	5月13日	火	10:00-12:00
保土ヶ谷SC 336-4633	5月14日	水	10:00-12:00
中SC 625-0300	5月16日	金	14:00-16:00
磯子SC 771-8118	5月20日	火	10:00-12:00
南SC 743-6341	5月27日	火	13:30-15:30
都筑SC 941-2997	5月30日	金	12:30-14:30
戸塚SC 862-2181	6月2日	月	13:00-15:00
鶴見SC 584-5671	6月3日	火	11:00-13:00
神奈川SC 314-2662	6月5日	木	10:45-12:45
瀬谷SC 302-3301	6月17日	火	12:00-14:00
港北SC 544-2636	6月20日	金	14:00-16:00
金沢SC 785-3000	6月24日	火	14:00-16:00
栄SC 894-9503	6月25日	水	10:00-12:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
旭SC 371-6105	8月4日	月	15:00-17:00
中SC 625-0300	8月6日	水	10:00-12:00
港南SC 841-1188	8月7日	木	13:00-15:00
瀬谷SC 302-3301	8月12日	火	12:00-14:00
保土ヶ谷SC 336-4633	8月13日	水	10:00-12:00
南SC 743-6341	8月20日	水	14:10-16:10
栄SC 894-9503	8月27日	水	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	8月28日	木	10:30-12:30
戸塚SC 862-2181	9月1日	月	13:00-15:00
神奈川SC 314-2662	9月3日	水	12:00-14:00
磯子SC 771-8118	9月4日	木	10:00-12:00
金沢SC 785-3000	9月10日	水	10:00-12:00
鶴見SC 584-5671	9月11日	木	11:00-13:00
港北SC 544-2636	9月26日	金	14:00-16:00

注1) 西区、緑区、泉区、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。