

# 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)」をもれなくプレゼント!

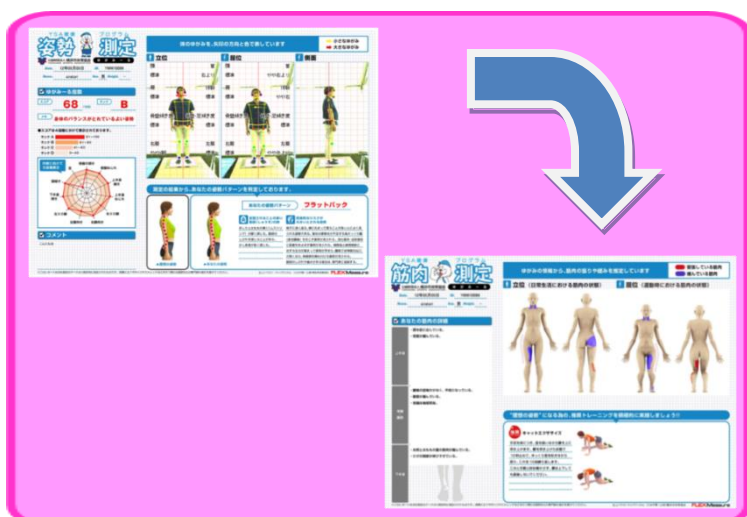


## 姿勢測定会では...

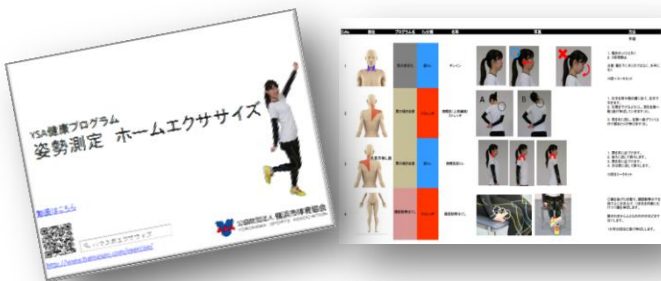
画像解析により、あなたの姿勢をチェックします。「横」、「正面」、「屈位」のポーズから姿勢のゆがみを点数化。原因となる筋肉の状態を判定し、改善トレーニングを紹介します。

【ステップ1】...はじめに姿勢を撮影

【ステップ2】...撮影した姿勢を分析



【ステップ3】...結果に基づき、あなたの推奨トレーニングをアドバイス



★平成27年度 スポーツセンター（SC）姿勢測定開催日のご案内（5月7日～翌3月15日）

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
港南SC 841-1188	5月7日	木	10:00-12:00
保土ヶ谷SC 336-4633	5月13日	水	10:00-12:00
中SC 625-0300	5月18日	月	10:00-12:00
南SC 743-6341	5月20日	水	10:30-12:30
鶴見SC 584-5671	5月21日	木	11:00-13:00
旭SC 371-6105	5月27日	水	10:00-12:00
磯子SC 771-8118	5月28日	木	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	6月1日	月	13:30-15:30
栄SC 894-9503	6月10日	水	10:00-12:00
神奈川SC 314-2662	6月11日	木	10:30-12:30
瀬谷SC 302-3301	6月18日	木	13:00-15:00
港北SC 544-2636	6月19日	金	14:00-16:00
金沢SC 785-3000	6月23日	火	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	6月26日	金	12:30-14:30

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
港南SC 841-1188	7月21日	火	10:00-12:00
旭SC 371-6105	8月3日	月	14:00-16:00
南SC 743-6341	8月4日	火	13:30-15:30
保土ヶ谷SC 336-4633	8月5日	水	10:00-12:00
中SC 625-0300	8月21日	金	10:00-12:00
磯子SC 771-8118	8月26日	水	13:00-15:00
栄SC 894-9503	8月27日	木	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	8月31日	月	13:30-15:30
神奈川SC 314-2662	9月9日	水	12:00-14:00
港北SC 544-2636	9月15日	火	12:00-14:00
瀬谷SC 302-3301	9月18日	金	13:00-15:00
都筑SC 941-2997	9月24日	木	10:30-12:30
鶴見SC 584-5671	9月25日	金	11:00-13:00
金沢SC 785-3000	9月29日	火	14:00-16:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
港北SC 544-2636	10月21日	水	10:00-12:00
瀬谷SC 302-3301	11月4日	水	13:00-15:00
鶴見SC 584-5671	11月10日	火	11:00-13:00
保土ヶ谷SC 336-4633	11月11日	水	10:00-12:00
港南SC 841-1188	11月13日	金	10:00-12:00
中SC 625-0300	11月16日	月	10:00-12:00
神奈川SC 314-2662	11月17日	火	10:30-12:30
南SC 743-6341	11月18日	水	10:30-12:30
金沢SC 785-3000	11月20日	金	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	11月25日	火	11:00-13:00
磯子SC 771-8118	11月27日	金	10:00-12:00
戸塚SC 862-2181	11月30日	月	13:30-15:30
栄SC 894-9503	12月2日	水	10:00-12:00
旭SC 371-6105	12月22日	火	10:00-12:00

会場 電話市内 (045)	測定日	曜日	時間
港南SC 841-1188	2月9日	火	10:00-12:00
保土ヶ谷SC 336-4633	2月10日	水	10:00-12:00
港北SC 544-2636	2月16日	火	10:30-12:30
南SC 743-6341	2月17日	水	10:30-12:30
中SC 625-0300	2月18日	木	10:00-12:00
都筑SC 941-2997	2月19日	金	12:30-14:30
磯子SC 771-8118	2月23日	火	11:00-13:00
金沢SC 785-3000	2月24日	水	10:00-12:00
鶴見SC 584-5671	2月25日	木	11:00-13:00
神奈川SC 314-2662	2月26日	金	11:00-13:00
戸塚SC 862-2181	2月29日	月	13:30-15:30
旭SC 371-6105	3月1日	火	13:00-15:00
栄SC 894-9503	3月2日	水	10:00-12:00
瀬谷SC 302-3301	3月15日	火	13:00-15:00

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。