

健康



ご案内

体力



あなたの健康をサポート!!

体重・体脂肪が気になる方
運動を習慣化したい方
など

生活習慣改善コース ～健康な生活習慣を身につけよう!～

4か月と6か月の2コースがあります。
自宅でもできる筋力トレーニングと歩数目標を立てて日常生活に運動を取り入れるコツを一緒に掘りましょう。

料金

12,000円/人(6か月)
9,000円/人(4か月)

オリエンテーション

- ★体組成チェック
- ★活動量計プレゼント
(お一人様一個まで)

活動量計



全体会

- ★医師の講話(6か月コースのみ)
- ★目標値の設定(運動プログラムの提案)

体組成チェック&運動実技

2週間に1回(6か月に8回)体育館で体組成チェック、身体活動量チェック、運動実技を行います。
※原則としてご予約日は次のとおりです。

9:00~12:30/火・金曜日
14:00~17:00/木・第1・3・5土曜日



身体活動量を増やす為のコツを掴んで、
自宅で出来る筋力トレーニングを行い、
筋肉量の低下を予防しましょう。



スケジュール

コース	6か月	4か月
第1回	オリエンテーション	
第2回	全体会	運動実技
第3・4回	運動実技	
第5回	個別食事指導①	
第6~8回	運動実技	
第9回	個別食事指導②	効果確認
第10~12回	運動実技	
第13回	効果確認	

個別食事指導

6か月間に2回、4か月間に1回個別食事指導を行います。
★身体活動量チェック
★管理栄養士による個別食事指導



効果確認

- ★体組成チェック
- ★総合アドバイス

ヘルスケアチェック(体組成測定&骨密度測定)

体脂肪率や全身の筋肉バランス等がわかります!
計測時間は約5分。
測定結果をもとに簡単な運動のアドバイスをします。

料金

一般/700円
小中高生/300円(体組成測定のみです。)

割引料金

裏面に記載の「体力測定診断コース」
に追加して行くと・・・
一般/600円
小中高/200円

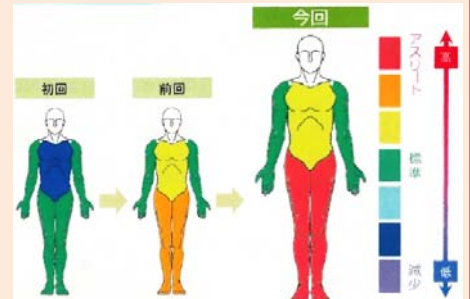
開設日

9:00~12:30/木曜日
14:00~17:00/月,水,第1・3・5土曜

※上記時間内以外のご予約もご相談に応じます。お問い合わせください。
但し、5名以上の団体予約はこの限りではありません。
※ペースメーカーを装着されている方、
妊娠もしくは妊娠の可能性のある方は測定できません。

結果用紙の一部をご紹介します

【部位別筋肉バランス色分け表示】



お申込み・お問い合わせについて

- 申込方法●※予約制です。
お電話又はご来館頂き、ご希望の実施日時をご予約ください。
- 申込・問い合わせ先●
広島グリーンアリーナ(広島県立総合体育館)健康・体力サポートセンター
〒730-0011 広島市中区基町4番1号
TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992

施設整備日のご案内

次の日は、施設・設備の安全点検等のため、ご利用及び受付対応ができません。ご迷惑をおかけしますがご了承ください。
平成30年 4/2(月), 7/2(月), 10/1(月), 12/3(月)~4(火)
12/29(土)~31(月)
平成31年 1/1(火)~1/3(木), 1/7(月), 2/4(月), 3/4(月)

