

なかのウエルネスJAPANメソッド

♪ 教室を受講されている方へ

🎀 もれなくトレーニングファイルをプレゼント!

(教室受講証をご提示ください)

カラダ コンシェルジュ

～健康づくり相談室～

初めての方も、常連さんも! ♪ 運動のしかたの相談室 ♪

これから運動を始める方や、トレーニングをしている方に、

体組成測定の結果をもとに、あなたの身体づくりをサポート

(厚生労働省公認) 健康運動指導士が、トレーニングの方法

や、運動を継続させるための改善等、生活習慣病予防の

アドバイスであなたの健康を継続的にサポートいたします!

ご自身の健康づくりを継続させるためのお手伝いをいたします。

開室時間：毎週月曜日 9:00～12:00 (お1人30分)

金額： 1回 300円/30分

※券売機にてチケットをご購入ください。

※トレーニング内容などを記録できるトレーニングファイル200円

※1～2回目の経過をカウンセリングいたします

場所：健康相談室

※事前に、総合受付またはお電話にて予約をお取りください。



担当講師 PROFILE

長崎康之 (Yasuyuki Nagasaki)

健康運動指導士

健康運動実践指導者

トレーニング指導士

介護予防運動スペシャリスト



ご予約・お問合せ 中野区立総合体育館

TEL 03-5860-0024

カラダ コンシェルジュ

初めての健康運動教室

健康相談室(毎月曜日9-12時別途予約制)で相談後、
どんな運動をすれば良いの?など、不安がある方、
全4回の運動プログラムに参加してみませんか?
カラダを動かしてみてもいいですか!?

なかのウエルネスJAPANメソッドって?

スポーツセンターを楽しむコツや運動のしかたを知る

- ①トレーニングジム(励むボディコンディショニング)
- ②教室(レッスンぞっこん集中&スキルアップ)
- ③スポーツを楽しむ仲間(生涯エンジョイプレイ)
- ④アウトドアスポーツで過ごす(公園の幅広い楽しさ)

お得なコトとは?

ボディケアできる = 自身を信じる

正しい運動できる = 適したコト

私ライフスタイルができる = 健康生活

たのしい汗のかきかたで = 笑顔になれる

カフェの空間・時間 = wellness time

コスパ最高 = キリンレモンがおいしく飲めること!、?

毎週水曜日: 11:15~12:15

※相談時にご参加予約いただけます。

金額: 4回3,000円 8回5,500円 12回7,800円

※当日来館時にチケットをご購入ください。

場所: 多目的室2

※予約キャンセル、当日にお休みの場合は前日までに
必ずご連絡ください。

※運動になれるために、教室を継続してのご利用もできます。

担当講師

長崎康之(Yasuyuki Nagasaki)

エアロビクス (有酸素運動)



ストレッチ(柔軟体操)

軽体操



ゆっくり運動

ご予約・お問合せは 健康相談室あてにお電話ください!

TEL 03-5860-0024

中野区立総合体育館 中野区新井3-37-78

(平和の森公園内にございます。)