

なかのウェルネス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つれせんと！

(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：①毎週月曜日 9：00～12：00 (お1人30分)

②毎週水曜日 9：00～11：00 (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!?

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

毎週水曜日: ①11:15~12:15 ②12:15~13:15

※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。)

カラダ コンシェルジュ

なかのウェルネスJAPANメソッド

プレミアムケア トレーニング

専属トレーナーがマンツーマンで、あなたのお悩みやお望みに合わせて様々な運動方法を指導いたします

プレミアムケアトレーニングサービス とは、

- トレーニングプログラムを作成します
- トレーニングジムで、マシンの使い方、ポイント等をご指導します
- 体力づくりや運動習慣化のための相談等をお受けします

■料金 45分 4,000円 (トレーニング利用料含む)

60分 5,500円 (トレーニング利用料含む)

■曜日 毎週月曜日 (※祝日はお休み)

① 13:30~15:00

② 15:30~17:00

■場所 健康づくり相談室とトレーニングジム他

■申し込み方法

- ① 初回の方は、健康づくり相談室 (毎月曜日9-12時別途予約制) の受付時、トレーニング室の登録が必要です。
- ② 健康づくり相談室で予約をしてください。
- ③ 当日受付窓口で料金をお支払いください。
「受付カード」をお渡しします。
- ④

■持ち物

トレーニングに適した服装・室内シューズ・タオル・飲料水

■注意事項について

当日は、更衣を済ませ、お時間までに健康づくり相談室へお越しください。担当指導士に受付カードをお渡しください。

■専属指導士からのコメント

**けがの予防やフレイル予防のために、正しい
トレーニングで運動をしましょう**

専属指導士 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 健康相談室あて

TEL 03-5860-0024



好評
予約
受付中