

要予約

健康・トレーニング指導相談

受講者募集中!!

内 容

健康や体力の向上、運動不足解消、競技力向上、減量などを目的とする方を対象に、個人の体力レベルに応じたトレーニングメニューを作成し、トレーニング室での運動指導を行います。

対 象

高校生以上

会 場

市民体育館または大麻体育館

ご予約 お問合せ

下記問い合わせ先に、直接または電話で申し込み

江市民体育館：384-5001（江別市野幌町 9）

大麻体育館：887-6800（江別市大麻中町 26-17）

3,000円（体力測定、個別指導計6回）※個人使用料はその都度かかります。

そ の 他

●体力測定の時間帯については受講申し込み時に要相談

●個別指導は、トレーニング室開館時間9：00～20：30
（時間帯については要相談）

指導の流れ

①体力測定

健康状況等を確認、形態測定、ストレッチ、体力測定を行う。

②トレーニング室にて個別指導（6回）

体力測定の結果を元に、個々の目的・体力に合わせて作成された
トレーニングメニューに沿って、運動強度・負荷を設定する。

体力測定のみ希望の方（要予約）

【内 容】最大酸素摂取量、30秒椅子立ち上がりテスト※、握力、長座体前屈、閉眼片足立ち、垂直跳び、反復横跳びの7種目を測定し、現在の体力レベルを判定します。

【測定料】1回1,000円（個人使用料は別途必要です。）

◆上記以外の体力テストや、団体で受講希望の方はご相談ください。

※出典：天理大学体育学部 体力学研究室

マンツーマントレーニング指導（要予約）

【内 容】「トレーニングを体験したい」、「マシンの操作方法を知りたい」、「自分のフォームを確認したい」という方に30分～1時間程度の一般的なトレーニング方法を個別に指導します。

【指導料】1回500円（個人使用料は別途必要です。）