

## 2020年度 トレーニングカウンセリング（4月）

### 開催要項

- 1 趣 旨 トレーニングルームにてマンツーマンによるカウンセリングを行います。  
内容として、以下を実施致します。  
①体組成測定、説明  
②トレーニングの提案  
③トレーニングマシンご案内
- 2 期 日 1. 令和2年4月15日（水） 14：00～16：00  
2. 令和2年4月24日（金） 14：00～16：00  
3. 令和2年4月27日（月） 14：00～16：00
- 3 場 所 盛岡体育館 2階トレーニングルーム
- 4 主 催 (公財)盛岡市スポーツ協会（盛岡体育館指定管理者 <http://www.morioka-sport.or.jp>）
- 5 共 催 盛岡市
- 6 募集人数 各日4名まで（各枠1名ずつ30分）  
①14：00～／②14：30～／③15：00～／④15：30～
- 7 募集対象 18歳以上
- 8 講 師 盛岡体育館職員
- 9 参加料 550円（税込）  
※トレーニングルーム使用料は別途必要となります。
- 10 申込方法 令和2年4月4日（土）午前10時より電話予約を受け付けます。  
参加料はカウンセリング受講日当日に盛岡体育館窓口にてお支払いください。
- 11 その他 運動の出来る服装で、室内シューズ・汗拭き用タオル・飲み物等をご持参ください。  
医師から運動の制限を受けている方・妊娠されている方は参加できません。

お問い合わせ先  
盛岡体育館

TEL 019-652-8855

Email [moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp](mailto:moritai-sportsclub@morioka-sport.or.jp)

#### 個人情報保護について

参加申込に際してご提供いただく個人情報の管理は（公財）盛岡市スポーツ協会が行います。また、情報は参加者の傾向分析、保険会社に提出する名簿の作成、参加者との連絡調整に使用します。事業開催中、教室の様子を撮影する場合があります。写真の肖像権については、（公財）盛岡市スポーツ協会に帰属します。写真は、広報活動等の目的で協会ホームページ上等に掲載することがあります。

## 《カウンセリング全体の流れ》

### ■体組成測定～測定結果の説明

体組成測定器BOCAを使用し、全身や部位別の筋肉量、体脂肪率、基礎代謝量などを測定します。また、測定結果の簡単な説明も併せて行います。

### ■ヒアリング～トレーニングの提案

トレーニングの目的等をヒアリングし、トレーニングメニューを提案いたします。

### ■トレーニングマシンのご案内

ご要望に合わせたトレーニングメニューをご案内します。  
実際にマシンを利用して頂きながら、フォームや注意点等も併せて説明します。