

健康相談 無料実施中!

健康運動指導士が
あなたにあった運動方法を
アドバイスいたします

Kai・遊・パークでは平成30年10月～
みなさんの健康づくりのお役に立てるよう、
現在の身体の状態を測定・分析し、
そのデータをもとに、健康運動指導士が
ひとり一人にあった効果的な運動の方法を
アドバイスいたします。

アドバイスについては、現在の身体状態を把握するため
体成分分析機による測定・分析が必要になります。

(★1回300円の測定料がかかります)

ご希望の方は、受付で申込みをしてください。

なお、健康運動指導士による相談は次の時間に限ります。

(都合により、休みになる場合があります。)

★定員4名

(相談時間は最大10分程度となります)

毎週金曜日

15:45～16:15(担当:内野)

※体成分の測定・分析は上記時間以外でも受付していま
す。測定・分析の結果用紙をお渡ししますので、後日、そ
の用紙をご持参の上、相談を受けることも可能です。

ベリーダンスdeエクササイズ (レッスン) 無料開催!

◎レッスン内容は…

ベリーダンスは、腰・腹・胸といったボディの動きが
特徴的なダンスです。特にベリーダンスの「ベリー」が
「腹部」を意味するようにお腹の動きが独特で
す。

この腹部を中心とした動きを音楽に合わせて行
います。ベリーダンスは、体に負担がなく踊ることが
可能で、独特な動きがあるので、男女ともインナ
マッスルを鍛えられる動作の為、体の中から美しく
なる事ができます。効用は人により様々ですが、
肩こり、便秘、生理不順の改善などが報告されて
います。

レッスン開始直後と終了前にストレッチも行いま
す。男女問わずご参加頂けます!

毎週木曜日19:30～20:15(担当:aya)

当日の申込みで参加できます。

体成分測定 (1回300円)

体成分測定・分析

高精度な分析機で自分自身の身体の長所・短所が確認できます。測定時間はわずか60秒。
その場で測定・分析結果をお渡しします。(測定は着衣のまま、裸足で行ないます。)

<測定・分析内容>

- ・体成分(体水分/タンパク質量/ミネラル量/体脂肪量)
- ・骨格筋・体脂肪(体重/骨格筋量/体脂肪量)
- ・肥満診断(BMI/体脂肪率/ウエスト・ヒップ比)
- ・筋肉バランス(両腕/両脚/体幹)
- ・ウエスト周り、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、体重調節

※ペースメーカーを装着している方、妊娠をしている方は測定できません。



張り合いと 成果を実感できる 健康づくり

ICリストバンド (1,500円/1年間)

体成分測定等含む

ICチップ入りリストバンド(1,500円)は1年間有効で、以下の特典・機能が含
まれます。2年目以降は500円の更新料で引き続きご利用いただけます。

<主な特典・機能>

◎月1回の体成分測定が無料(2回目以降は体成分・体型の変化グラフ・測定項目の
解説もお渡しします。)

◎測定に基づき運動方法をアドバイス(健康運動指導士がいる時間のみの対応となり
ます。)

◎運動履歴等データ管理(運動プログラムの内容/実践した運動の履歴※1や消費カ
ロリー/体成分の測定結果/血圧・脈拍の数値※2)

※1 実践した運動の履歴データは、施設内に設置されたICチップ読取機から利用者
ご本人が入力したものを蓄積するものです。一部、消費カロリーについてもご本人の
入力が必要なものがあります。

※2 血圧・脈拍の数値データは、施設内の血圧計で測定をした際に登録されます。

