

広島グリーンアリーナ 健康・体力サポートセンター ~あなたの健康をサポート!!~

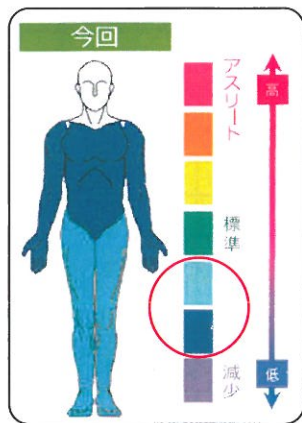
筋肉量や体脂肪量,基礎代謝量などが簡単に計測できるヘルスケアチェック。健康維持やダイエットの第一歩は,自分の体を知ることです。今回は,お正月にちょっとふっくらしてしまい,春に向けてスリム化計画を立てている体育館スタッフがヘルスケアチェックを体験しました。

計測は簡単。裸足で機器に乗るだけ!

約5分後,計測データが出ました!結果データの一部をご紹介します。



インボディ(体組成測定)



●筋肉分析

筋肉量が色で分かり易く表示されます。ちょっと寒そうな色になってしまいました…

●フィットネススコア

測定結果を総合的にみて点数化

フィットネススコア ポイント表					フィットネススコア		
～59	60～	70～	80～	90～	初回	前回	今回
生活習慣改善	運動不足	一般	優良者	スポーツ選手並			69
							ポイント

●その他の計測結果

	今回	適正目標
身長	155.5cm	—
体重	♥	50.8kg
筋肉量	32.7kg	36.9kg
基礎代謝量	1122kcal	1166kcal~1343kcal

実際は,より細かなデータをグラフ化,図式化して分かり易く表示します。サポートセンタースタッフが結果を分析し,アドバイスをを行います。

料金 ヘルスケアチェック(体組成測定・骨密度測定)
一般:700円 小中高生:300円(体組成測定のみ)

サポートセンタースタッフが結果を分析し,アドバイスをを行います。



健康運動指導士
山本 美由紀

全身の筋肉量が少ないですね。筋肉量が少ないと,基礎代謝が下がり,脂肪が増えていきます。まずは,筋肉を鍛えるために運動をしましょう。食事もバランス良くね(^_-)☆

筋肉を鍛える運動をします!データがあるので次回計測したときに,変化が分かるのが良いですね。3か月後にまた計測します!



お問い合わせ・・・
健康・体力サポートセンター TEL(082)228-1111

フィットネスプラザ

暖かくなり,体を動かしたくなる季節がやってきました!県立総合体育館フィットネスプラザには,トレーニングルーム・スタジオ・プールがあり,豊富なメニューで皆さんの「健康」と「キレイ」づくりを応援します!

トレーニングルーム 安心,気軽に通えるトレーニングジム。

1日1回利用のトレーニングジム 手続きなし,登録料などなし

専任トレーナーがサポート 初めてでも安心

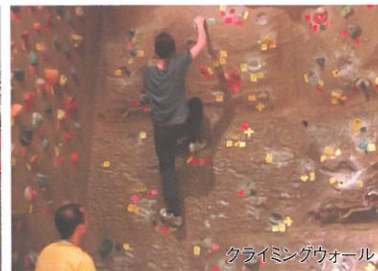
フリーウエイトゾーンも充実!

フリークライミングも楽しめる!

★ウエストを細くしたい方おススメの,パーソナルでのコアトレーニングも受付中!



初めてでも安心(^_^) 私たちがおサポートします!



クライミングウォール

スタジオ 豊富なスタジオプログラムをご用意しています。

★レスミルズ

音楽に合わせて行うプログラム

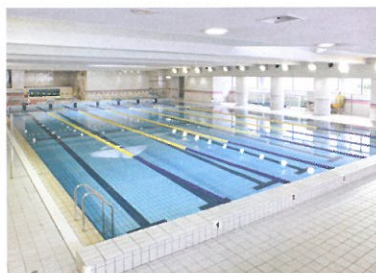
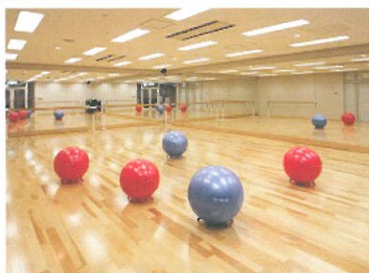
- ・ボディパンプ(筋力トレーニング)
- ・ボディコンバット(格闘技エクササイズ)
- ・ボディバランス(ヨガ系プログラム)

★ラディカルフィットネス

- ・エクストリーム55(ステップエクササイズ)
- ・メガダンス(ダンスエクササイズ)

★ヨガ・ピラティス

★エアロビクス など



プール

25m×7コース,水深2~2.3mの本格プール。専門救急員が常時待機しているので安心です。

水泳やシンクロ教室,個人レッスン(要予約)もできます。

※プールの水深が深いため,ご利用は100m以上の泳力を有する方とさせていただきます。

※ご利用いただける日については,HPの「個人利用のご案内」でご確認ください。

利用料金 ※レンタル用品(ウェア・シューズ・タオル) 各200円

	トレーニングジム プール	スタジオ			トレーニングジム &スタジオ (併用割引)	プール &スタジオ (併用割引)
		30分・35分	40分・45分	60分		
大人	620円	510円	620円	930円	併用割引	200円引き
高校生以下	310円	—	—	—	—	—

営業時間 9:00~21:00(受付 20:00まで)

※スタジオ定期券(1ヵ月)や初めての方限定販売のお得なおためし定期券(2週間)も販売しています。

※スタジオプログラムのスケジュールについては,HPでご確認ください。

お問い合わせ
お申し込み

広島県立総合体育館フィットネスプラザ

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)502-0073

http://www.sports-hiroshima.jp/O1_hpssc/fitness_plaza.shtml