

健康カウンセリング

◆わたしのトレーニングメニュー◆

①体組成
測定

②体力測定

③カウ
ンセ
リング



測定を行い、あなたにあった
トレーニングメニューを
提案します!!

カウンセリングを
受講された方は

トレーニングケア

(個別指導)を受けれます!!

※詳しくはスタッフまで
お尋ねください。

◆わたしのからだ分析◆

◎体力測定はエアロバイク10分間、上体起こし30秒、
平衡性バランス測定、椅子の座り立ち30秒を行います。

健康カウンセリングを受けるには
オリエンテーション受講が必須となります。

対 象 オリエンテーションを受講された方

日 時 平日・土曜の10時、12時、14時、16時、18時
(日曜・祝日は16時、18時を除く)の
「各時15分から約45分間」(例)10:15~11:00
※毎週木曜日、年末年始(12/29~1/3)を除く
※体を動かしますので、開始時間までに各自でストレッチを
行っていただき、体をほぐしておいてください。

定 員 各回 1名
※申込者の同意があればペア(2名)での申込は可。

持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、飲物、
利用登録カード、トレーニングルームご利用料金(250円)

申 込 総合案内またはお電話にて、予約希望日の1週間前より受付。
※キャンセルの際はご連絡をお願いします。

※当日予約はできません。事前のご予約をお願いいたします。
また、オリエンテーションと健康カウンセリングは別日とします。

岐阜市柳ヶ瀬健康運動施設



【お問い合わせ先】

岐阜市徹明通2丁目18番地 柳ヶ瀬ガラスル35 3階

☎ 058-214-3760



ウゴクテ公式 HP



ウゴクテ公式
Instagram