

# 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!!

## ◆わたしのからだ分析◆

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