

カラダ・バランス測定 ボディコンディショナー

先着50名
参加無料

令和5年

開催
日時

9月10日(日) 10:00
～16:00

※1時間毎に10名ずつ計5回実施（12時開始回は無し）

●中野区産業振興センター 3階 大会議室

～身体の歪みをチェック！～

専用器具を装着して「現在の姿勢」「将来の姿勢」を図で確認し
筋肉の固くなりやすい場所や脂肪のつきやすい場所を認識、長く
働き続けるための健康増進の意識向上へ繋がります。

申込期間:8月14日(月)9:00～9月6日(水)17:00



講師

 **TAC** 東京アスレティッククラブ

ボディコンディショナー 9/10

講座概要

【概要】

専用器具により姿勢を分析し、身体の歪みやバランスを測定します。

測定結果からそれぞれに最適な運動メニューを提案。姿勢や体形の悩みの解決をめざします。

所要時間：10分程度…測定(2～3分程度)→フィードバック(5分程度)

【持ち物・服装】

- ・測定専用器具(ベルト)を着用する為、薄手のお洋服でお越しください。
- ・室内履きは無くても構いません(スニーカーなど動きやすい靴でお越しください)。

申込方法

●中野区産業振興センターHP

下記URL(または表面QRコード)から申込フォームへ進み、お申込ください。
<https://nakano-sangyoushinkou.jp/event>

申込期間

- 8月14日(月)9:00～9月6日(水)16:00

定員

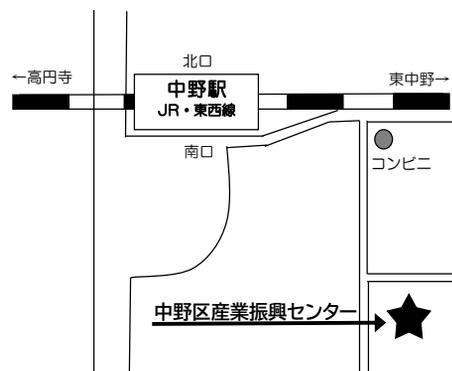
- 先着 50名(各回 1 時間毎に10名まで)

お問合せ

- TEL: 03-3380-6946
中野区産業振興センター 2F窓口
(お問合せ受付時間: 平日午前9時～午後5時)
※お申込みはHPからお願いいたします。

中野区中野 2-13-14

中野駅南口より徒歩5分
※原則、駐車場のご用意がございません。公共交通機関でお越し下さい。



お申込み後の流れ

- ・お申込み後にcontact@nakano-sangyoushinkou.jpより確認メールをお送りします。
※あらかじめ、contact@nakano-sangyoushinkou.jpからのメールを受け取れる設定をお願いします。
- ※お申込み後3営業日(土日祝除く)以内に確認メールが届かない場合はお問い合わせください。

【個人情報の取扱いについて】

お客様からご提供いただいた個人情報は、当社の個人情報保護方針に基づき厳重に管理するとともに、参加者登録、統計データの管理および開催についてのお問合せ以外の目的には使用いたしません。

◆個人情報に関するお問合せ先 テルウェル東日本株式会社 個人情報保護対応窓口 情報適正利用管理者 TEL: 03-5860-6801