



★生活習慣改善コース

【コース】4カ月(全9回) 【開設日】9:00～12:30/火・金曜日
6カ月(全13回) 14:00～17:00/木曜日
【料金】1回ごとに1,300円/人(税込) 土曜日(第1, 3, 5)
(4・6カ月コースのいずれも) ※上記時間以外のご予約もご相談に
※令和6年度から料金を変更しています。 応じます。お問い合わせください。

体重・体脂肪が気になる方、
健康な生活習慣を身につけたい方 など

【スケジュール】

健康運動指導士による

回	コース	実施内容	
		4カ月(全9回)	6カ月(全13回)
1		オリエンテーション	
2・3・4		運動実技	
5		個別食事指導①	
6・7・8		運動実技	
9		最終効果確認	個別食事指導②
10・11・12			運動実技
13			最終効果確認

体組成測定 & 運動実技

(約1時間)



管理栄養士による

個別食事指導

(約1時間)



- ・4カ月コース(1回)
 - ・6カ月コース(2回)
- 事前に食事記録を書いて頂き、
個別に食事指導をします！



身体活動量を増やす為の
コツを掴んで、自宅出来る
筋力トレーニングを行って
筋肉量の低下を予防しましょう。



★ヘルスケアチェック

体組成測定 & 骨密度測定

【料金】
一般 800円/人(税込)
小中高生 400円/人(税込)
※令和6年度から料金を変更しています。

【開設日】

9:00～12:30/木曜日
14:00～17:00/月・水・第1, 3, 5土曜日
※上記時間内以外のご予約もご相談に応じます。
お問い合わせください。但し、5名以上の団体
予約はこの限りではありません。

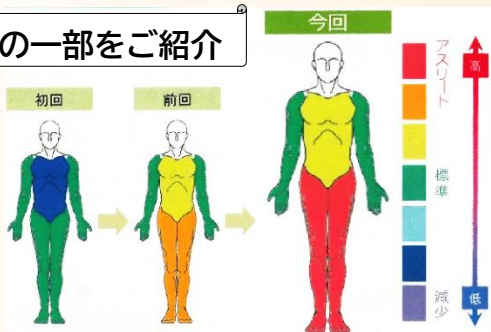


体脂肪率や全身の筋肉バランス等がわかります！
計測時間は約5分。
測定結果をもとに簡単な運動のアドバイスをします。

体組成測定



結果用紙の一部をご紹介します



割引料金

裏面に記載の「体力測定診断コース」
に追加して行うと・・・

一般/700円(税込)
小中高/200円(税込)

【注意・確認事項】

- ※ペースメーカーを装着されている方、妊娠もしくは妊娠の可能性のある方は測定できません。
- ※体調が良くない方は、当日の参加をお控えください。

お申し込み・お問い合わせ

広島県立総合体育館

検索

●お申し込み方法※予約制です。
お電話またはメールもしくはご来館頂き、ご希望の日時を
ご相談ください。

広島県立総合体育館 〒730-0011 広島市中区基町4-1
健康・体力サポートセンター (本館1階総合受付横入口)

☎(082)228-1111 FAX(082)228-4992



施設整備日のご案内

次の日は、施設・設備の安全点検等のため、ご利用及び
受付対応ができません。ご迷惑をおかけしますがご了承
ください。

令和6年 4/1(月)、6/3(月)、7/1(月)、
9/2(月)、10/7(月)、12/2(月)・3(火)、
12/29(日)～31(金)
令和7年 1/1(水)～1/3(金)、2/3(月)、3/6(月)