

(PEEK A BODY)

姿勢測定会

高齢者いきいき活動
ポイント事業

あさきた



ラウンドフィットネス

開催日時： 令和 **4** 年 **4** 月 **13** 日 **水**

第1回 11:00 ~ 12:00 第2回 12:10 ~ 13:10 第3回 13:20 ~ 14:20
第4回 14:30 ~ 15:30 第5回 15:40 ~ 16:40 **※各回先着 5 人まで**

内 容： センサーカメラで体の歪みや筋肉の緊張を測定し、
姿勢改善やトレーニングのワンポイントアドバイスを行います。
また、ラウンドフィットネスの講習会もありますので、
利用をしたことがない方や利用方法に不安がある方は、
この機会に是非おためしください。

最短 3 分程度で撮影完了。
短時間・非接触での計測！



測定結果は評価シートをお渡し！
スタッフのワンポイントアドバイスつき



申込方法： 下欄の申込用紙にご記入の上、事務室にご提出ください。
(申込期間：3月23日～定員になり次第終了)

そ の 他： 室内用運動靴をご持参の上、動きやすい服装でお越しください。

参加料： **無料**

必須



※新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になる場合もございます。

姿勢測定会 in あさきたラウンドフィットネス 参加申込書

ふりがな	電話番号		
お名前			
希望時間（希望する時間帯を○で囲ってください。）			
第 1 回 11:00 ~ 12:00	第 2 回 12:10 ~ 13:10	第 3 回 13:20 ~ 14:20	
第 4 回 14:30 ~ 15:30	第 5 回 15:40 ~ 16:40		

2022年3月

安佐北区民文化センター

あさきたラウンドフィットネス 開催カレンダー

★休館日・× ……あさきたラウンドフィットネスの営業はありません
★各日9時00分～18時00分で開催。最終受付は17時00分です。

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7 休館日	8	9	10	11	12
13 休館日	14 休館日	15	16 9:00~ 18:00	17 9:00~ 18:00	18 9:00~ 18:00	19 9:00~ 18:00
20 9:00~ 18:00	21 9:00~ 18:00	22 9:00~ 18:00	23 9:00~ 18:00	24 9:00~ 18:00	25 9:00~ 18:00	26 9:00~ 18:00
27 ×	28 休館日	29 9:00~ 18:00	30 9:00~ 18:00	31 9:00~ 18:00		

※開催日カレンダーは毎月20日頃に次月分を公開します。
※施設利用予約状況により、開催日時が変更になる場合がございます。
※イベント等で駐車場が混雑する場合がございます。

★必ず室内用の運動靴をご持参ください。



2022年4月

安佐北区民文化センター

あさきたラウンドフィットネス 開催カレンダー

★休館日・× ……あさきたラウンドフィットネスの営業はありません
★各日9時00分～18時00分で開催。最終受付は17時00分です。

日	月	火	水	木	金	土
					1 9:00~ 18:00	2 9:00~ 18:00
3 9:00~ 18:00	4 休館日	5 9:00~ 18:00	6 9:00~ 18:00	7 9:00~ 18:00	8 9:00~ 18:00	9 9:00~ 18:00
10 9:00~ 18:00	11 休館日	12 9:00~ 18:00	13 イベント (要申込)	14 9:00~ 18:00	15 9:00~ 18:00	16 無料体験最終日 9:00~ 18:00
17 有料利用開始 9:00~ 18:00	18 休館日	19 9:00~ 18:00	20 9:00~ 18:00	21 9:00~ 18:00	22 9:00~ 18:00	23 9:00~ 18:00
24 9:00~ 18:00	25 休館日	26 9:00~ 18:00	27 9:00~ 18:00	28 9:00~ 18:00	29 9:00~ 18:00	30 9:00~ 18:00

※開催日カレンダーは毎月20日頃に次月分を公開します。
※施設利用予約状況により、開催日時が変更になる場合がございます。
※イベント等で駐車場が混雑する場合がございます。



先行無料体験期間

興味のある方は、お気軽にスタッフにお声がけください。

令和4年3月16日(水)～4年4月16日(土)

開始日：令和4年4月17日(日)～

開催日：毎月更新する開催カレンダーをご確認ください。

開催時間：9時00分～18時00分（最終受付17時00分）

会場：安佐北区民文化センター 大広間

利用時間：1回1時間まで

内容：5機の油圧マシンを使用して全身運動が可能です。
TVモニターを見ながらステップを加えると更に効果的です。
自由に参加、自由に退出でき、自分のペースで運動ができます。
※インストラクターはおりません

利用料：1回300円
パスカード(10回分)2,000円

受付方法：当センター事務室へお越しください。

その他：室内用運動靴をご持参の上、運動ができる服装でお越しください。



歩行の安定

肩こり予防・改善

腰痛予防・改善

猫背予防・改善