

## システム会員とは？

トレーニングメニューの作成、個別指導などのサービスを受けることができます。

1. 体重・血圧測定管理
2. 体力・体組成測定
3. トレーニングメニュー作成
4. トレーニング個別指導
5. 運動相談

### < MIZUNO SHOP 商品 >

システム会員限定 **全品10%OFF**（※一部商品を除く）  
ご購入の際、会員証のご提示をお願い致します。

## システム会員ご利用料金

			(非会員)
市内	大人	4,600円/月	3,600円
	高校生・65歳以上	2,800円/月	1,800円
市外	大人	6,440円/月	5,440円
	高校生・65歳以上	3,720円/月	2,720円

**あなたの目的・目標に合わせた  
トレーニングメニューをご提供します！**

## システム会員ご利用までの流れ

### ・健康アンケート記入

既往歴や自覚症状、生活習慣など記入していただきます。  
運動の目的や目標、ケガや痛みの有無などを確認します。



### ・体組成測定

現在の身体を知るために、体脂肪や筋肉量などの測定を行います。  
測定結果を参考にトレーニングカルテを作成します。



### ・入退館方法説明

運動前後に血圧・体重を測定し、日々の健康管理を行います。  
記録用パソコンの操作方法の説明を行います。



### ・体力測定

現在の体力を知るために、7種目の測定を行います。  
測定結果を参考にトレーニングカルテを作成します。



### ・各種マシンとトレーニングカルテの説明

マシンの使い方の説明と、重さや回数の設定を行います。  
作成したカルテの見方や記入の仕方などの説明を行います。



### ・ご利用開始

トレーニングカルテに沿って運動を行っていただきます。  
カルテは効果やレベルに合わせて見直しを行います。