

# 令和8年度 個別相談【要予約】

～スポーツコンシェルジュ・理学療法士に相談できます～



運動について不安がある方、ご相談ください。障がいがある方もない方も相談できます。

運動をしたいけれど  
自分に適している  
教室がわからない



運動を始めたけれど  
上手く身体を  
動かせない



リハビリが終わった  
けれど、ストレッチ  
や筋トレを続けたい



2会場で実施します。ご希望の会場に、電話または受付窓口でお申込みください。

## 総合体育館



【住 所】松本1-35-1  
【電 話】03-3653-7441  
【相談時間】9時30分～

## スポーツセンター



【住 所】西葛西4-2-20  
【電 話】03-3675-3811  
【相談時間】①9時～ ②10時～

	相 談 日	申込締切日
令和8年	4月23日(木)	4月18日(土)
	5月28日(木)	5月23日(土)
	6月25日(木)	6月20日(土)
	7月23日(木)	7月18日(土)
	8月27日(木)	8月22日(土)
	9月24日(木)	9月19日(土)
	10月22日(木)	10月17日(土)
	11月26日(木)	11月21日(土)
	12月24日(木)	12月19日(土)
令和9年	1月28日(木)	1月23日(土)
	2月25日(木)	2月20日(土)
	3月25日(木)	3月20日(土)

	相 談 日	申込締切日
令和8年	4月16日(木)	4月11日(土)
	5月21日(木)	5月16日(土)
	6月18日(木)	6月13日(土)
	7月16日(木)	7月11日(土)
	8月20日(木)	8月15日(土)
	9月17日(木)	9月12日(土)
	10月15日(木)	10月10日(土)
	11月19日(木)	11月14日(土)
	12月17日(木)	12月12日(土)
令和9年	1月21日(木)	1月16日(土)
	2月18日(木)	2月13日(土)
	3月18日(木)	3月13日(土)