

# 体力測定会

予約制で待ち時間  
なし!

7月15日(月/祝) 10:00~20:00

会員・フィットネス体験者：**無料**  
一般：**1500円** (施設料含む)

事前予約制：10時から30分ごとに予約できます。  
予約は先着順ですので、ご了承ください。

自分の体力がどれぐらいなのか  
調べてみませんか？

# 測定種目

## 形態測定

身長・体重

InBody

体組成を計測します  
・体脂肪率や筋肉量  
などがわかります

## 体力測定

握力

・筋力のベース  
として計測します

上体起こし

・筋持久力の  
ベースとして計測  
します

全身持久力

・エアロバイクで  
最大酸素摂取量  
を計測します

長座体前屈

・柔軟性を測定し  
ます

反復横跳び

・反応や重心移動  
などスムーズな  
動きを計測します

平衡感覚

・閉眼片足立ちで  
バランス感覚を  
計測します

全身反応時間

・俊敏性を  
計測します