

体力測定会

予約制で待ち時間
なし!

2月23日(日) 10:00~14:00
15:00~19:00

会員 : 1000円

一般 : 1500円 (施設を利用する場合は別途施設使用料必要)

事前予約制:45分間ごとの予約制となります。
予約は先着順ですので、ご了承ください。

InBody・体力測定の結果から
簡単なアドバイスも行います!!

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