

今年もチェック！

体力測定

12月24日(火)～27日(金)

場所・・・フィットネススタジオ
スタジオ内

時間・・・約30分

内容・・・5種目の簡単な運動テストと
体組成チェック・姿勢チェック

申込・・・予約制

(30分ごとの時間指定予約です)

※予約はジムスタッフに
お声かけください。

受付・・・13:00～19:00まで

※スタジオレッスン中は体力測定を
行ないません。詳しくはジムスタッフ
にお声がけください。



☆テスト項目☆

- 1・上体起こし・・・腹筋の持久力
(30秒間に何回出来るか)
- 2・長座位体前屈・・・体の柔軟性(2回)
- 3・閉眼片足立ち・・・体の平衡性
(何秒立っていられるか)
- 4・イス座り立ち・・・脚筋力
(30秒間に何回出来るか)
- 5・反復横跳び・・・敏捷性
(20秒×2回)



☆測定項目☆

- 1・inbody・・・体重、体脂肪、筋肉量、など
自分の体を見てみましょう
- 2・姿勢チェック・・・自分の姿勢を客観的に
見てみましょう

日本では実際の寿命と、健康的に
過ごせる年齢とでは差が大きいのが現状です。
この体力測定を機に、自分の体力を
見つめなおしてみませんか？
そこから来年の目標をみつけて、
自分の健康寿命をのばしていきましょう！