

体力測定会

トレーニング室
会員登録者限定

～“今”のあなた自身を知ってみませんか？～
自身の体力に向き合ってみましょう👍

日程

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------|--|---|---|---|---|---|---|
| 65歳以上 | — | ○ | — | × | ○ | × | × |
| 65歳未満 | — | × | — | ○ | × | ○ | ○ |
| 測定時間 | 実施と評価表の説明含め 1時間前後かかります 午前の部：11時～12時 ※土曜日午前は開催なし 午後の部：16時～17時 | | | | | | |

内容

| | エアロ バイク | 長座体 前屈 | 反復横 跳び | 立ち幅 跳び | 握力 | 上体起 こし | 開眼片 足立ち | 10m障 害歩行 |
|-------|------------|-----------|-----------|-----------|----|-----------|------------|-------------|
| 65歳以上 | 6分歩行 | ○ | — | — | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 65歳未満 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | — | — |

定員

定員 3名 *午前・午後それぞれの定員数となります。

予約

「トレーニング室受付」にて受付対応します。
*予約時、問診票にご回答いただきます。

参加 費用

無料 参加当日は体調を整えてご参加ください。

詳しくはトレーニングスタッフまでお尋ねください。