

体力チェック

平成28年10月16日(日) **無料**
 10:00~14:00 (13:30受付終了)

会場: 清水ナショナルトレーニングセンター 1階ロビー特設エリア

対象: 中学生以上どなたでも ※事前申込不要!! 直接会場にお越しください。

★イベント参加者は当日に限り、ジム登録が無料です★

形態測定

身長・体重・
体脂肪率・
筋肉量などを
測定します。



上体起こし

30秒間腹筋を
繰り返し、
筋持久力を
測定します。



立ち上がり テスト

脚筋力を
測定します。



長座体前屈

柔軟性の
テストです。



握力測定

反動を
つけないように
力強く握り、
測定します。



落下棒測定

落ちてくる棒を
素早く止めます。
反応時間を
測定します。



閉眼 片脚立ち

眼を閉じて
バランス感覚を
測定します。



骨密度測定

骨粗鬆症の
予防に!

※骨密度のみの
測定はできません



運動を始めたいけど、
何をしたらよいのかわからない...

トレーナーによる
ワンポイントアドバイス♪

