

今のあなたの体力を知るチャンス!!!

# 体力測定

測定結果を基に今後の運動方法を見直してみませんか？

【開催日】 4月29日(月)・30日(火)

【時間】 ①9:00～10:30 ②11:30～13:30  
③14:30～15:30

【場所】 トレーニングジム

【対象者】 トレーニングジム利用者

当日スタジオ・アクアを利用された方で、測定をご希望される方は  
ジム利用チケット(定期)が必要となります。

## 長座体前屈



柔軟性をチェックしよう!!

## 閉眼片脚立ち



バランス能力を  
チェックしよう!!

## 2ステップ



下肢の筋力、バランス能力、  
柔軟性を含めた歩行能力  
チェック!!

## 立ち上がり



下肢の筋力を  
チェックしよう!!

## 上体起こし



腹筋の筋力と筋持久力を  
チェックしよう!!

## カウンセリング



測定結果をもとにトレーナーと  
カウンセリング。今後の運動  
プランを見直してみよう!!

## 《体力測定種目改善プログラム開催のご案内》

- 5/1(水) 15:15～15:45 転倒予防(改善種目:閉眼片脚立ち・立ち上がり)
- 5/3(金) 9:30～10:00 腹筋力アップ(改善種目:上体起こし)
- 5/5(日) 15:15～15:45 下肢筋力アップ(改善種目:2ステップ・立ち上がり)
- 5/6(月) 9:30～10:00 柔軟性を高めよう(改善種目:長座体前屈)

※トレーニングジム利用のみでどなたでも

苦手種目を克服する  
運動方法を紹介します!!

