

体力測定会



開催日：平成29年10月9日(祝月)

時間：10:15~14:00(最終受付)

場所：清水テルサ4階フィットネス(スタジオ①)

TEL(054)355-3113

対象者：勤労者および19歳以上の方

無料

※全て裸足で測定します。
できない項目があってもOKです。

《体組成》

身長・体重・体脂肪率・筋肉量・
基礎代謝・体内年齢・
内臓脂肪レベルなどを測定します。



《落下棒キャッチ》

落ちてくる棒をどれだけ素早くキャッチ
できるか、敏捷性を測定します。



《足趾握力》

親指と人差し指でつまみを挟み足趾間
圧力を測定します。足裏、足趾の日常の
使い方がわかります。



《握力》

反動をつけないよう強く握り、
握力を測定します。



《長座体前屈》

太もものうしろ、腰背部の柔軟
性を測定します。



《上体起こし》

30秒間上体起こしを繰り返し、
腹筋群の筋力・筋持久力を測定します。



《片脚立ち》

片脚立ちで何秒キープできるか、
下半身の筋力、バランス感覚を
測定します。



※65歳以上の方は
目を開け測定します。

専属トレーナーの

ワンポイントアドバイス

測定結果を説明いたします。日頃運
動をされない方は、これを機に目標
設定してみてもいかがでしょうか？



《骨密度》

骨密度を測定します。



※骨密度のみの測定はできません。

施設見学も
お気軽にどうぞ

ジム・スタジオ・プール・お風呂…
スタッフがご利用方法、レッスン情報など詳しくご案内いたします。
テルサフィットネスは月謝制でなく、都度払いのチケット制です。
当日券 820円



スポーツの秋！体育の日！イベントをきっかけに運動をはじめてみませんか？
テルサフィットネスの専属トレーナーがいつでも運動のサポートをいたします！