

体力測定のご案内 in トレーニングルーム

【日時】 3月20日(火)

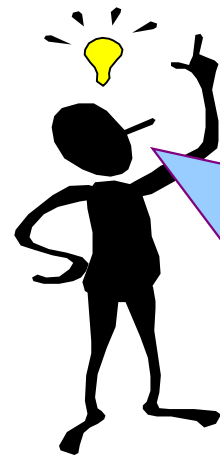
【時間】 ①9:00-12:00②14:00-16:00③17:00-19:00

【場所】 3Fトレーニングルーム

【持ち物】 動きやすい恰好、室内シューズ

【測定内容】 ①握力 ...筋力
②肺活量
③垂直とび ...瞬発力
④長座体前屈 ...柔軟性
⑤閉眼片足立ち ...平衡性
⑥全身反応時間 ...敏捷性
⑦バイクテスト ...全身持久力

こちらは任意で結構です。
バイクテストは約15分程かかります。



測定は約15~20分で終了します。
その後、評価シートをお渡しします。

ご希望の方には
脂肪率や内臓脂肪レベルが分かる
カラダスキャンでの測定も行ないます☆
測定結果に合わせてどのようなトレーニングが
お客様に必要なかカウンセリングも行ないます。

トレーニングルームの登録もできます!

申請書に必要事項をご記入頂くだけで
登録完了となります。

また、登録証を作成しますが
写真2枚が要ります。

お持ちでない方は
20円でデジカメで撮影させていただきます。



料金・予約など一切必要ありません。
なお、混雑時には少しお待ち頂く場合がございますので
ご不明な点はお気軽にお問い合わせ下さい。

営業時間内にトレーニングルームにお越しください。
予めご了承ください。

Tel 06-6555-8952 大正トレーニングルーム