

体力測定会

- ・体成分測定／血管年齢測定（指先の循環血流量や脈波から血管の弾力性を分析し、血管の状態を年齢化するもの）
- ・握力／長座体前屈／開眼片足立ち
- ・30秒立ち上がり（スクワットを30秒続ける）
- ・タイムアップ&ゴー（椅子から立ち上がりコーンを回って戻る時間を測定）
- ・全身反応（敏捷性をみる：ライトが光った時にジャンプする）
- ・最大酸素摂取量（自転車こぎ）



★ 注意 ★

【体力測定会】

- ・運動しやすい服装、室内シューズで参加してください。
- ・体力測定会の結果説明は後日になります。ご都合の良い日をトレーニング室にて予約していただきます。
- ・血管年齢測定を受ける人は、マニキュアを落としてきてください。

【体力測定の結果説明】

- ・説明後に運動体験がありますので、運動しやすい服装・室内シューズで参加してください。

はじめての運動シリーズ

- ・講話と簡単な運動体験を組み合わせています。（所要時間：運動体験1時間、健診結果説明30分）
- ・運動の経験がない人も気軽に参加していただける内容です。

▷スロージョギング体験

人と会話ができるペースでのジョギングで 脂肪燃焼を促します。



★ 注意 ★

- ・運動しやすい服装で参加してください。
- ・水分補給ができるもの（水、お茶等）、タオルをご持参ください。

体成分測定

- ・身体の筋肉バランスや内臓脂肪の状況がわかります。自分の身体を知り、健康づくりに活かしましょう！

★ 注意 ★

- ・ペースメーカー等の体内植え込み型医療機器を使用している場合は測定できません。
- ・測定は裸足で行います。ストッキングの着用はご遠慮いただき、着脱しやすい靴下でお越しくください。



骨密度測定

- ・片足を器械に乗せて骨密度を測ります。
- ・自分の骨密度を知り、生活習慣の改善や転倒予防に気を付けましょう！

★ 注意 ★

- ・測定は裸足で行います。ストッキングの着用はご遠慮いただき、着脱しやすい靴下でお越しくください。

