

# 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：どなたでも

**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！