

基礎体力測定で何がわかる？



全身持久力



長座体前屈



上体起こし



垂直跳び

その他: 血圧測定、全身反応時間、反復横跳び、握力、背筋力、閉眼片足立ち、などがあります。



- 心肺持久力…スタミナ
- 柔軟性…体の柔らかさ
- 敏捷性…すばやさ
- 瞬発力…瞬時に出す力
- 筋力…力を発揮する筋肉の力
- 筋持久力…動作を持続的に行う力
- 平衡性…バランス

- In Body 測定…筋肉量・体脂肪率・筋肉のバランスが分かります。
- 骨密度測定…骨の強さが分かります。

お一人おひとりの体力、目的にあわせた運動プログラムを作成し、
どのような運動が最適かアドバイスいたします。

基礎体力測定を受けるには…どうしたらいいの？

◆**予約制**となっておりますので、

電話(☎076-268-2420)または トレーニングルームでご予約ください。

※予約状況により、ご都合の日時と合わない場合がございますので、予めご了承ください。

◆当日券売機で**“基礎体力”チケット**を購入(一般 720 円※高校生以下 360 円)し、

予約時間の**5 分前まで**にトレーニングルームへお越しください。

※トレーニングウェア、室内用シューズ、タオルをお持ちください。

分からないことはスタッフまで気軽にお尋ねください。