

今こそチャレンジ！！



# 体成分測定 & 体力測定WEEK

2020.12月13日(日)～19日(土)

普段運動をしている方も、ちょっと久しぶりの方も、この機会にご自身のカラダをチェックして、新たな運動の目標を立てましょう！

測定項目 ※ご希望の項目だけ測定も可能です！

## ■体成分

この機会に筋肉量や体脂肪量をチェック



## ■立ち上がりテスト

高さの違う台からスムーズに片足で立ち上がる



## ■握力

自分の筋力はどれくらい??



## ■2ステップテスト

大きく2歩歩いた歩幅をチェック



## ■測定時間

11:00～16:00

## ■対象

メンバー及びゲスト ※休会中の方もイベントのみ参加可能

## ■申込方法

当日2階会場に直接お越しください

※休会中の方は事前にお電話にてお申し込みください

## ■実施場所

2階 特設会場

## ■参加費

無料