

# 測定プログラム

トレーニング室で会員対象の様々な測定ができます。  
結果からトレーニング内容の見直しにつながります。

## ●体力測定（1時間程度）

7種目の体力測定から体力年齢、総合判定、体力プロフィール、能力評価がわかります。

## ●体成分測定（15分程度）

脂肪量、筋肉量、身体バランス、内臓脂肪指数、各部位の周囲計がわかります。

## ●皮下脂肪厚測定（15分程度）

皮下脂肪を超音波で測定し、モニターで厚さを見ることができます。（8ヶ所）

## 申込み

事前予約となります。  
トレーニング室にて直接か  
電話（0568）56-2277



行事等により、  
ご希望に添えない場合も  
ありますので、ご了承ください。

## 当日の流れ

1階券売機にて  
トレーニング教室受講券  
（300円）を購入する



2階受付にて  
トレーニング教室受講券を  
スタッフに渡す



測定開始

