

未来の健康は、足元から！ ～体組成＆筋力測定会～

「あなたの筋力、大丈夫？今すぐチェック！」

日常生活の動作に欠かせない「下肢の筋力」は、加齢とともに衰えやすいため、維持・強化が重要です。そこで、フィットネスセンターでは、体組成測定と下肢筋力測定を実施します。健康な未来のために、まずは「足元の筋力」をチェックしてみませんか？

【体力測定会の詳細】

《測定内容》

- InBody測定：筋肉量・体脂肪率などを数値化し、ご自身の身体の状態をチェックします。
- CS-30テスト：椅子から立ち上がる動作を30秒間繰り返し、下肢筋力を測定します。

《実施期間》

- 6月10日(火)～6月29日(日)

《測定可能時間》

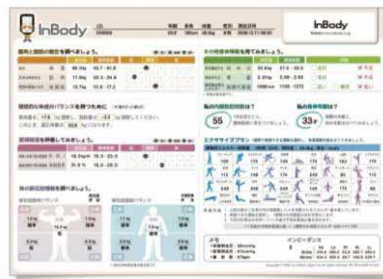
- 平日・土曜 → **11:30～15:00 / 16:00～19:30**
- 日曜・祝日 → **11:30～15:00 / 16:00～16:30**

《測定料金》

- InBody測定 & CS-30テスト：**550円(税込)**
- InBody測定のみ：**550円(税込)**
- CS-30テストのみ：無料

《その他》

- 事前にご予約いただくと、**スムーズに測定ができます。**



《お問合せ先》**甲佐町フィットネスセンター**

☎：096-235-8712

受付時間：火曜～土曜10:00～20:30 日曜10:00～16:30
指定管理者：株式会社くまもと健康支援研究所