

体力測定&姿勢分析・バランス測定 カラダ・ バランス測定会

参加
無料

自分のカラダを見直そう！

2019年

開催
日時

5月26日 日

10:00~16:00

申込受付
(お問い合わせ)

- TEL : 03-3380-6946
FAX : 下記の申込書をご利用ください。
- 産業振興センター 2F窓口
窓口へ直接お越しください。(受付時間: 平日午前9時~午後5時)
- ホームページ
下記URLの申込みフォームからお申込みください。
<http://nakano-sangyoushinkou.jp>

受付期間

4月22日(月)9:00~ 定員先着 94名

会場

中野区産業振興センター 地下1階
多目的ホール

ホームページ
QRコード



講師



株式会社東京アスレティッククラブ

5/26 カラダ・バランス測定会

講座概要

標準測定種目 (定員94名)

- | | |
|-------|----------|
| 1 体重 | 6 閉眼片脚立 |
| 2 体脂肪 | 7 全身反応 |
| 3 肺活量 | 8 腹筋 |
| 4 握力 | 9 測定結果説明 |
| 5 体前屈 | |

姿勢分析・バランス測定 (94名のうち希望者先着24名)

画面に表示された動きにあわせておこなう4つの動作を3次元センサーでとらえ、姿勢分析、身体の歪みやバランスを測定します。
4つの動作・・・腕上げ、側屈、前屈、もも上げ

※持ち物：飲み物 汗拭きタオル 室内履きは無くとも構いません。
汗をかいても良い動きやすい服装でお越しください。更衣室もございます。

講座参加申込書

※以下の項目にご記入の上、当センター2階窓口にご提出頂くか、FAXで送信してください。

お申し込み開始日時：4月22日(月)9：00～

※時間前に受信したものは無効となりますのでご注意ください。

(1) 該当する項目にチェック☑を入れてください

中野区内在住 中野区内在勤

(2) 性別 (任意)

女性 男性

(3) 年代 (任意)

20才以下 21～30才 31～40才 41～50才 51～60才 61～70才 71才以上

(4) お名前

フリガナ	
姓	名

(5) 電話番号 (日中、ご連絡が可能な固定電話・携帯電話・FAX)

- -

(6) 体力測定のみご希望の方 受付時間 (目安) を選択してください (70名 先着順)

10：00～ 10：30～ 11：00～ 11：30～
13：00～ 13：30～ 14：00～ 14：30～ 15：00～ 15：30～

(7) 体力測定と姿勢分析・バランス測定の両方を希望される方 受付時間 (目安) を選択してください (24名 先着順)

10：00～ 10：30～ 11：00～
13：00～ 13：30～ 14：00～ 14：30～ 15：00～

・軽い運動を行うにあたり健康状態の自己管理はできている

はい いいえ

○測定時間は「測定結果説明を含めて、おおよそ30分です。
※測定人数の状況により、少々お待ちいただく場合があります。



お申込みFAX番号

03-3380-6949

【体力測定】 定員 70名

午前							
時間	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
10:00～							
10:30～							
11:00～							
11:30～							
午後							
時間	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
13:00～							
13:30～							
14:00～							
14:30～							
15:00～							
15:30～							

【姿勢分析・バランス測定】 定員 24名

午前			
時間	①	②	③
10:00～			
10:30～			
11:00～			
午後			
時間	①	②	③
13:00～			
13:30～			
14:00～			
14:30～			
15:00～			