

自分のカラダを見直そう！！

カラダ・バランス 測定会

体力測定 & ボディコンディショナー

開催
日時

5月29日 日

午前10時00分～午後4時00分

正午～午後1時00分を除く

中野区産業振興センター 1階小体育室



※体力測定のイメージ



※ボディコンディショナーのイメージ

< 講師 >



株式会社東京アスレチッククラブ

■案内図 (JR中野駅南口より徒歩5分)

所在地：中野区中野2-13-14

※お越しの際は公共交通機関をご利用ください。



参加料: **無料**

申込受付: **電話・FAX** (裏面の申込書をご利用ください)

(お問い合わせ)
ホームページ
QRコード

産業振興センター2F窓口

(受付時間: 平日午前9時～午後5時)

ホームページ (インターネットでお申込みが可能です)

<http://nakano-sangyoushinkou.jp>



5/29 カラダ・バランス測定会

講座概要

標準測定種目

- | | |
|-------|----------|
| 1 身長 | 6 開眼片脚立 |
| 2 体重 | 7 全身反応 |
| 3 体脂肪 | 8 腹筋 |
| 4 肺活量 | 9 エアロバイク |
| 5 握力 | 10 測定結果 |

ボディコンディショナー(先着16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：水分 汗拭きタオル シューズは無くても構いません。
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21日(木)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(以下、中野区は「区」と表記)

区内在住 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) 体力測定とボディコンディショナー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 (16名 先着順)

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

(7) 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 (定員 (6)とあわせて50名 先着順)

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

○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。

・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

お申し込みFAX番号

0 3 - 3 3 8 0 - 6 9 4 9