

# 体力測定&姿勢分析・バランス測定 カラダ・バランス 測定会

自分のカラダを見直そう！

開催日時  
令和2年

5月24日 日

会場

中野区産業振興センター  
地下1階 多目的ホール

参加料

無料



申込受付  
(お問い合わせ)

- TEL : 03-3380-6946  
FAX : 裏面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>

ホームページ  
QRコード



株式会社東京アスレティッククラブ

# 5/24 カラダ・バランス測定会

## 講座概要

### 標準測定種目 (定員 50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 エアロバイク |
| 5 体前屈 | 10 測定結果  |

### 姿勢分析・バランス測定 (50名のうち希望者先着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：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21日(火)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 (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～

(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 (16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