



ご依頼は組織部まで
ご連絡下さい

メディカルフィットネス共立

参加費無料



体力年齢はご存知ですか!? ♪出張体力測定会の開催♪

筋力チェック



*** 握力 ***

握力がどのくらいあるか、左右の手の握力測定をします!

長く健康でいる為に必要な事の1つ
それは・筋肉が衰えないことです!!

バランスチェック



*** 開眼片足立ち ***

目をあけた状態で何秒片足でバランスを取ることができるか測定します!

バランス能力向上は転倒予防につながります。

柔軟性チェック

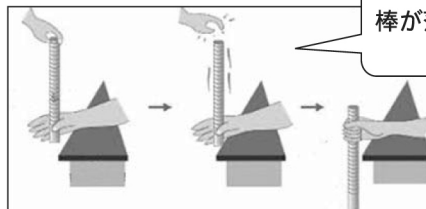


*** 長座体前屈 ***

床に長座で座り、
身体の柔軟性を測定します!

柔軟性の向上は
腰痛予防、改善につながります。

反応チェック



*** 棒反応 ***

棒が落ちる瞬間にすばやく棒をにぎり、
反応の速さを測定します!

反応の速さも
転倒予防につながります。

1週間のお試し体験大募集!! 1,000円で1週間施設を使い放題!

新規会員募集中!!

メディカルフィットネス共立と一緒に運動を始めてみませんか? 初めての方も安心して運動を始めていただけるよう、しっかりサポート致します! 詳しくは、お電話にてお問い合わせ下さい♪ **TEL 082-879-1126**