



あなたのカラダは何歳？

カラダ年齢を知り、
正しく改善のアクションを行い
改善状態を定期的に確認していきましょう！
生涯現役を目指し

「実年齢マイナス15歳を目指していきましょう！」



‘全国カラダ年齢測定’でわかること

- 1.ご自身のカラダ（体力）年齢がわかる
- 2.全国の同年代の中でのランキングがわかる！

【日程】2024年6月29日（土）

【時間】15：00～16：30 ※終了時間は目安となり、個人差があります。

【場所】スタジオ（急歩はジムエリア内トレッドミルを使用します。）

【定員】8名 【対象者】四谷フィットネス会員様・スクール会員様・法人会員様

【料金】1,650円（税込）①FIAカラダ年齢測定

②パーソナル30分0r極上ストレッチ無料 小林拓・箕輪 ※箕輪のみ極上ストレッチ受講可能

③成人スイミングスクール1回無料体験チケット ②or③を選べます

【予約開始日/終了日】2024年6月1日（土）15:00～2024年6月29日（土）14:30 キャンセル返金は前日まで

【申し込み方法】フロントにて予約を承ります。予約時にご入金をお願いいたします。但予約不可※現金不可

【持ち物】動きやすい服装、シューズ、スマートフォン

【注意事項】・測定前にLINEで「全国カラダ年齢測定」のお友達登録をしていただきます。

・パーソナルの予約方法に関しましては当日ご案内いたします。

【担当者】石村 康弘トレーナー/小林 拓トレーナー



スマホでデータ管理！

測定結果をLINEで入力！
すぐに判定結果を確認できます♪
全国の同年代の中での
ランキングもわかっちゃう！



◆測定項目◆

測定項目 筋パワー
種目 立ち幅跳び

測定項目 筋持久力・筋力
種目 上体起こし

測定項目 筋力
種目 握力

測定項目 敏捷性
種目 反復横跳び

測定項目 柔軟性
種目 長座体前屈

測定項目 全身持久力
種目 急歩・トレッドミル急歩

ジェクサー・フィットネスクラブ四谷