



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。但し予約不可※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