

筋力測定相談

相談は、一般社団法人渋谷区医師会の協力のもと、医師をはじめ専門スタッフが対応します。

こんな測定です

- ・問診表、身体の形体計測（身長・体重・体脂肪率）、安静時血圧検査などを実施し、その後、筋力測定システムで、膝の屈曲・進展運動を重い負荷・標準負荷・軽い負荷の3種類により、「最高筋力」「筋持久力」「筋パワー」などを算出します。

こんなことがわかります

- ・立つ、歩くなどの日常生活や、実践しているスポーツに必要な能力。
- ・筋力の左右差、伸ばしたり曲げたりするバランスや弱い部位を把握することでのトレーニング方法。
- ・現在の筋力の状態による、安全で効果的なトレーニング方法。
（ウォーキング、自転車、ジョギング、ランニング、水中トレーニング等）

実施日

3月 **【予約開始日】**
・3月4日（火）・13日（木）分は2月19日（水）～
・その他の実施日は1ヶ月前～

4日（火） 13日（木） 25日（火） 27日（木）

3月分受付再開

時間

火・木曜日 / 17:30～21:00

※ 測定には2時間程度かかります。

料金

2,470円 / 1回

※ 栄養相談もご利用いただけます。

※ 相談後のトレーニングルーム・プールの利用は別途料金がかかります。

注意事項

- 対象は15歳以上（中学生を除く）になります。
- 医師から運動を止められている方は測定を受けることができません。
- 測定当日の体調または医師の判断により、測定できない場合もあります。
- 新型コロナウイルス感染症対策のため、当日、健康体力相談室内にて、体温計測と直近5日間の体調確認をさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染状況によって変更になる場合があります。

詳しくは以下QRコードからHPをご確認ください。

予約

全日予約制



「健康体力相談室の予約」とお申し出ください。

03-6380-4792

受付時間 / 9:00～21:00

※ 休館日以外

※ 3月4日（火）・13日（木）分は2月19日（水）から予約を開始いたします。その他の実施日は1ヶ月前から予約受付となります。
※ 当日まで予約は可能ですが、予約枠が埋まり次第、締め切りとなります。

予約の際は、必ず右のQRコードから東京体育館HPをご確認いただき、ご了承いただいた上でご予約ください。

