

体力測定(健康づくりコース・足腰元気コース) 『効果チェックコース(2回目以降の方)』のご案内

現在, ジムをご利用の方は, 日頃の成果の確認として!
しばらくジムを利用していないという方は, ご自身の現在の体力を知ろうえでも, 体力測定をもう一度受けてみませんか?
「効果チェックコース」を受けると, 以前のデータと比較して, 体力の変化や運動の効果を確認していただけます♪

鹿屋市高齢者
元気度アップ・ポイント
事業対象



「体組成」を測定できます!

☆☆☆体組成の結果表はこちら☆☆☆



【体組成】とは,
体を構成する組成分で大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」になります。

【全身チェック項目】
体重・体脂肪率・脂肪量・除脂肪量・筋肉量・体水分量・推定骨量の7項目がわかります!

【アスリート指数】
ご自身の体組成が, どのくらいスポーツ選手などのアスリートに近いのかを数値化しています!

【部位の分析】
部位別の筋肉量と脂肪量を, -4から+4の9段階で評価します!
部位筋肉量:
筋肉量の左右バランスを確認できます。



【体脂肪率と筋肉量による体型判定】
体脂肪率と筋肉量を合わせて, 総合的に体型を評価します!

【内臓脂肪レベル】
内臓脂肪は腹筋の内側についての脂肪のことで, 1~59でレベル表示します!

【脚点(脚部筋肉量点数)】
脚点とは, 体重に占める今のあなたの足の筋肉量の割合が, 理想的とされる値と比較してどの程度なのか点数で表したものです!

定員枠がありますので事前の予約が必要です。お電話か来所にてお申し込みください

お問い合わせ: 県民健康プラザ健康増進センター TEL(0994)52-0052
休館日: 毎週月曜日(月曜日が休日の時は次の平日)