

最短3分の測定とエクササイズで

かんたん

コンディショニング!

最短3分で測定!
姿勢や筋肉量、体力を測定!
今の「自分」をチェック!

知るだけじゃもつたいない!
改善にむけた自重、チューブ、バランス
トレーニングを紹介、実施!

測定会

毎月**第3木曜日**実施 各回**先着5名**

偶数月:姿勢測定

奇数月:体組成・体力測定

参加費 1,000円

時間 ①15:00~16:00 ②16:00~17:00

ご予約の際にどちらかお伝えください

※詳しくは裏面をご確認ください。

結果はその場で
フィードバック!

測定会 開催要項



対象	障害があり、ラポール上大岡に登録している中学生(12歳)以上の方
参加条件	体調管理が出来ている方で以下に該当される方 ・姿勢測定：1人で立位姿勢が取れる方 ・体組成・体力測定：埋め込み型医療機器を装着していない方 ※詳しくはスタッフにご確認ください
申込期間	ご利用希望日の前日までにご連絡ください ※当日予約はできません ※次月の予約は、毎月15日(休館日の場合は16日)以降からとなります
定員	各回5名程度(先着)
申込方法	インターネット、電話・Fax、予約カウンターにて希望のお時間をご予約ください
参加費	1000円(7階受付の券売機にて当日お支払いください)
場所	ラポール上大岡 6階 フィットネススタジオ・トレーニング室
持ち物	・ラポール上大岡 会員カード ・運動しやすい服装 ・タオル ・室内用の運動靴(履き替えが困難な場合はご相談ください)
その他	・プログラム中のけが等については応急処置のみ行います ・天候や社会情勢などにより、プログラムが中止または内容が変更になる場合があります



【問い合わせ・お申込み】

障害者スポーツ文化センター

ラポール上大岡 スポーツ課

電話：045-840-2151

Fax：045-840-2157

