



～測って、知ろう 運動年齢！！～

フィジカル チェック

フィジカルチェックとは腰痛や膝痛、転倒のリスク等を予測できるテストです。スポーツをしている方やしていない方、若年層から高齢者まで測定が可能となっております。『運動したいけど何をしたらいいかわからない…』『自分の体力レベルが気になる』とお考えの方必見！ぜひ、お試しください。



測定(約20分)



結果説明(約10分)



運動指導(約30分)

筋力・柔軟性・バランスの全7項目のテストから
あなたの運動年齢を測定

	初回	2回目以降
会員	4500円	3500円
非会員	5500円	4000円

【所要時間】 60分

【対象年齢】 20～74歳

【申込み方法】 フィットネスジム受付
又はお電話にて承ります
※要予約制となります



メディカルフィットネスぎんばる (KINスポーツ・整形クリニック内)
〒904-1201 沖縄県国頭郡金武町字金武10912 TEL:098-968-6677