令和７年度 東京体育館 健康体力相談室

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

2025年 4月	10日(木) 15日(火) 22日(火)	10月	1日(水) 2日(木) 11日(土) 21日(火) 28日(火) 30日(木)
5月	13日(火) 20日(火) 22日(木) 29日(木)	11月	1日(土) 4日(火) 6日(木) 11日(火)
6月	12日(木) 17日(火) 24日(火) 26日(木)	12月	4日(木) 10日(水) 17日(水) 20日(土) 23日(火) 25日(木)
7月	10日(木) 15日(火) 22日(火)	2026年 1月	8日(木) 10日(土) 14日(水) 20日(火) 24日(土) 29日(木)
8月	7日(木) 19日(火) 21日(木)	2月	3日(火) 7日(土) 10日(火) 24日(火) 26日(木)
9月	2日(火) 4日(木) 9日(火) 30日(火)	3月	10日(火) 19日(木) 24日(火) 26日(木)

時間

火・水・木曜日／17:30～21:00
土曜日／14:00～17:30
※ 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

TEL

「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

※ 利用日の１ヶ月前から受付。ただし、受付開始日が休館日に当たる場合は、休館日後の開館日から予約を承ります。
※ 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。

会場ご案内図

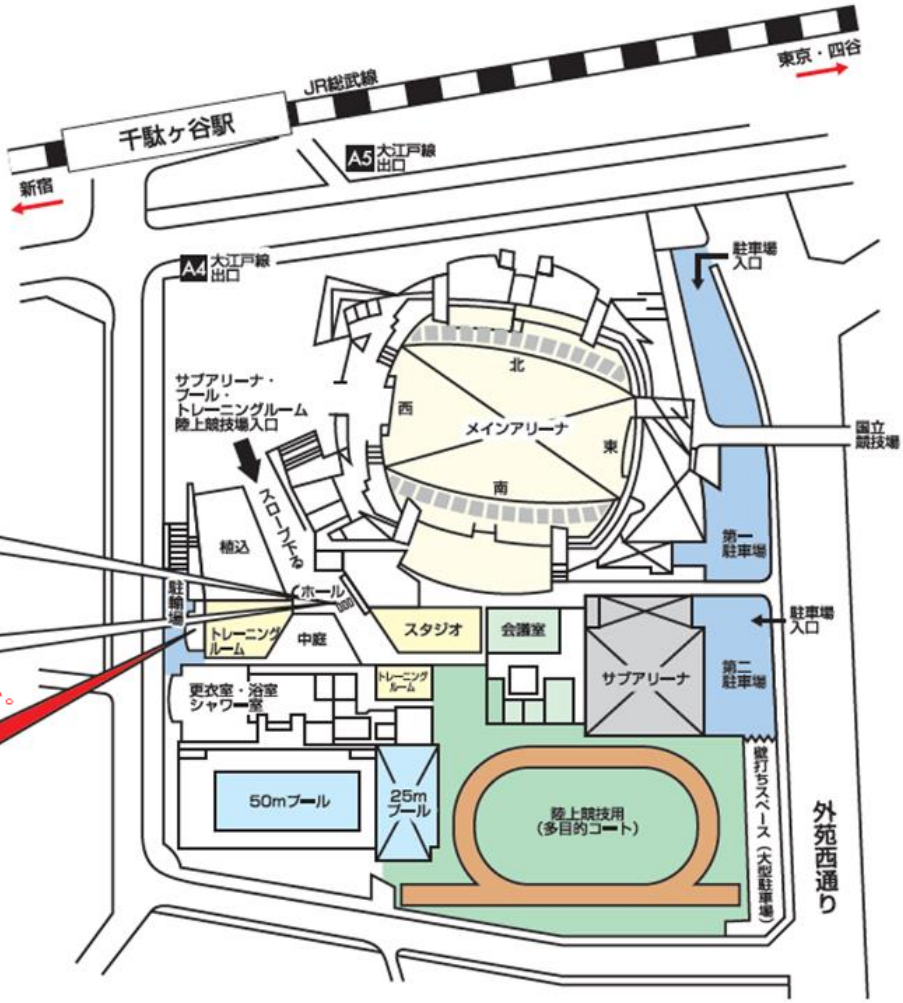
当日は
- 運動着
- 運動シューズ（室内用）
- タオル
- 飲み物

などをお持ちください。

ティップネスカウンターにて券をお求めください。

ティップネス入口を入る。

※更衣室で着替えを済ませて下さい。

健康体力相談室

※トレーニングルーム内を通って、奥にある扉が入口です。