

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、安静時心電図などの検査を実施し、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って、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を選択）

実施日	4月	8日(土) 12日(水) 19日(水)	10月	11日(水) 14日(土) 18日(水) 28日(土)
	5月	10日(水) 13日(土) 20日(土) 27日(土) 31日(水)	11月	1日(水) 4日(土) 22日(水) 25日(土)
	6月	3日(土) 10日(土) 14日(水) 24日(土) 28日(水)	12月	2日(土) 6日(水) 20日(水) 23日(土)
	7月	1日(土) 5日(水) 15日(土) 26日(水) 29日(土)	2023年 1月	11日(木) 13日(土) 27日(土) 31日(水)
	8月	2日(水) 5日(土) 19日(土) 23日(水) 26日(土)	2月	3日(土) 14日(水) 24日(土)
	9月	2日(土) 13日(水) 16日(土) 27日(水) 30日(土)	3月	2日(土) 6日(水) 23日(土)

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 1,650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、「抗原検査の陰性証明（写真でも可）」と2週間前から体温を記録した「体調管理チェックシート」の提出が必須となります。※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
※ 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。
※ 受付終了は利用日の14日前までとなります。受付終了日が休館日に当たる場合は、休館日前の開館日で受付終了となります。

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。

