

測定時間たったの**3分**！**予約不要**！

# ゆがみ測定

¥550-(税込)

こんな方におススメ！

- 女性全般**
- スタイルを気にしている**
- 筋肉をつけたい**
- 肩こり**
- 姿勢を気にしている**
- ゴルフ・テニス**
- 腰痛**
- やせたい**
- 水泳 etc**



未来体型をイメージ表示

筋肉が硬くなりやすい部位を赤・黄で表示

脂肪が付きやすい部位を青・緑で表示

- 身体バランスから予想される歩き方をイメージ表示
- 肩・骨盤・大転子の左右バランスを表示
- 歩幅の左右差を表示



**THE BODY CONDITIONER** 測定日時 2009年12月 4日 性別 女 年齢 27

**筋肉が固くなりやすい箇所**

**脂肪が付きやすい箇所**

**からだバランススコア** 60/100

計測結果	
身長	154
体重	47
体脂肪率	23.4%
体脂肪	10.9kg
筋肉量	36.1kg
骨密度	0.827
骨質	0.827
骨質	0.827

**コンディショニング**

- バックアー** うつ伏せに寝て両手を伸ばします。息を吐きながら両手を床に着くまで伸ばすようにゆっくり伸ばします。息を吐いて伸ばしたまま10秒ほど静止します。息を吐いてゆっくり戻ります。
- ネックストレッチ** 両手を頭の後ろに絡め、息を吐きながらゆっくりと頭を前に倒していきます。胸骨のないところで胸骨を押し、ゆっくり戻ります。

### 【申込方法】

- ① 9階受付もしくはトレーニングジム職員に口頭で申し出ください。※電話での申込はできかねます。
- ② 9階受付で事前に精算ください。(550円)
- ③ トレーニングジム内で測定します。※測定時間約3分、測定結果のご説明約5分です。

※平日夜間や土日祝日等の混雑時には、お待ちいただく場合やご体験をお断りする場合がございます。

## 豊島区立 池袋スポーツセンター

お問合せ ☎5974-7262

マスク着用をお願いします

