



あなたのカラダは何歳？

カラダ年齢を知り、
正しく改善のアクションを行い
改善状態を定期的に確認していきましょう！

「目指せ、実年齢マイナス15歳！」

‘全国カラダ年齢測定’でわかること

- 1.ご自身のカラダ（体力）年齢がわかる
- 2.全国の同年代の中でのランキングがわかる！



【日 程】2024年5月6日（月・祝）

【時 間】14：15～15：15 スタジオB 担当：山上・鹿内

（急歩は終了後ジムエリア内トレッドミルを使用します）

【定 員】各8名

【料 金】会員さま：1,100円（税込）【FIAカラダ年齢測定として】

非会員さま：3,300円（税込）【FIAカラダ年齢測定+施設ご利用料金として】

※非会員さまの施設ご利用時間は10：00～19：00までとなります

※ご参加の皆様にはパーソナルトレーニング30分無料チケットをプレゼント！

【予約開始】2024年4月16日（火）10:00～ キャンセル期限：5月5日（日）19：00まで

【予約開始】フロントにて予約を承ります。予約時フロントにてご入金をお願いいたします。

【持 ち 物】動きやすい服装、シューズ、スマートフォン

【注意事項】測定前にLINEで「全国カラダ年齢測定」のお友達登録をしていただきます。



スマホでデータ管理！

測定結果をLINEで入力！

すぐに判定結果を確認できます♪

◆測定項目◆



測定項目 筋パワー

種目 立ち幅跳び



測定項目 筋持久力・筋力

種目 上体起こし



測定項目 筋力

種目 握力



測定項目 敏捷性

種目 反復横跳び



測定項目 柔軟性

種目 長座体前屈



測定項目 全身持久力

種目 急歩・トレッドミル急歩