

2022  
年

# 握力測定会

8月22日(月)~31日(水)

時間: 9:00~21:00

場所: トレーニングルーム

参加費: **無料** (握力測定のみ)

あなたの  
今の握力は  
何キロ?



握力測定で何がわかる?

握力は、上肢の筋力だけでなく、下肢の筋力やその他多くの部位の筋力と相関関係が高いため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。

トレーニングルームを利用される方は  
通常料金が必要になります。

ご見学也大歓迎!!