

体力測定で体年齢を測ってみませんか？

体力測定・運動能力 チャレンジプログラム



測定項目

- | | |
|------|-------|
| 握力測定 | 長座体前屈 |
| 垂直跳び | 上体起こし |
| 閉眼片足 | |

健康診断と違い、バランス感覚、柔軟性、握力などを測定することで自分の体力年齢を把握し、これからの体力づくりに生かしてみたいでしょうか。測定結果は、最新鋭の体成分分析装置「InBody」に記録することができます。家族で楽しくできる体力測定を、この機会に一度試してみませんか。

開催日 毎週土・日・祝日

時間 [1部] 11:00～ [2部] 16:00～ 各1時間

場所 健康増進エリア 1階 フィットネススタジオ

定員 各回10名様(小学生以上)

御参加にあたり 御参加の方には、問診表をご記入いただきます。

料金 (お一人様) [健康増進メンバー・宿泊ゲスト・日帰りゲスト]

500円 ※表示料金に別途消費税を申し受けます。

服装 動きやすい服装でお越しください。

※レンタルウェア&シューズセットもございます。
※館内着や浴衣での参加はご遠慮ください。

※ご参加には別途入館料、消費税、入湯税を申し受けます。サービス料はいただいておりません。※日帰りの施設利用につきましては、中学生未満のご利用をご遠慮いただいております。
※イレズミ・タトゥーをされている方のご入場は固くお断りいたします。※イベントやメンテナンス等により、施設をご利用いただけない場合がございます。詳しくは施設にお問い合わせください。

ご予約・お問い合わせ：神戸みなと温泉 蓮「健康増進部」Tel:078-381-7000(代表)

KOBE MINATO ONSEN REN

1-1 Shinko-cho, Chuo-ku, Kobe, Hyogo, Japan
Tel 078-381-7000 <https://ren-onsen.jp>



神戸みなと温泉 蓮

〒650-0041 神戸市中央区新港町1-1
Tel 078-381-7000 <https://ren-onsen.jp>