

【2025年3月 健康度測定会の感想&様子】

皆さんのヘルプに感謝します。

久しぶりに測定し、姿勢についてもアドバイスがあり良かったです。ありがとうございました。

きつい測定であったが非常に良かった。自分に弱点がわかった。ありがとう。

体力の衰えがっくりでした。

丁寧な説明で様々な種類の測定をできてとても良かったです。

また機会があれば参加したいです。

もう少し頑張らなければ。

これからも運動頑張りたいです。

思うようにできませんでしたが楽しかったです。

大変良かった。楽しかった。

しんどかったですが楽しかったです。ありがとうございました。

インボディできなかったのが残念です。

全て初めての測定で、大変楽しくできました。

足りていないところをUPできるようにトレーニング強めたいと思います。



身長計測



姿勢チェック



体組成測定



2 ステップテスト



全身反応時間



立ち上がりテスト



しゃがみ込みテスト



10m 歩行



片足立ち



コーディネーション



20 秒ステップテスト



握力測定