

千歳温水プール 体組成測定会

令和8年1月25日(日)
10:00～12:00 (最終受付11:30)

① 体組成測定



筋肉と脂肪の割合、筋肉バランス、体の構成成分等を測定します。

② 測定結果の解説



当館トレーナーによる測定結果の解説と運動のアドバイスを行います。

③ 握力・口コモ*測定



握力や口コモ度テストもできます。
*口コモとは口コモティブシンドローム(運動器症候群)の略称

(会 場) 千歳温水プール 3F 体育室

(体育室前にて当日受付を行います)

(対 象) どなたでもご参加いただけます

(参加費) 無 料

主催：公益財団法人 世田谷区スポーツ振興財団

協力：株式会社日本水泳振興会



お問い合わせ：世田谷区立千歳温水プール管理事務所

世田谷区船橋7-9-1 Tel. 03-3789-3911 Fax. 03-3789-3912

