

2024
年

握力測定会

6月3日(月)~24日(月)

時間: 9:00~21:00

場所: トレーニングルーム

参加費: **無料** (トレーニングルーム
利用者限定)

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 大人: 500円
※中学生以上 小人: 200円