

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