

5月29日は健康チェックの日

予約制です

～あなたのリラックス状態をチェック～

5月は下記の2項目の健康チェックを重点に行います。

チェック
しませんか？

- 期 日：5月29日（土）
- 受付時間：10:00～11:30、13:00～15:30
- 所要時間：1人当たり約30分程度 ■対象年齢20歳以上
- 場 所：健康スタジアム内、測定室（トレーニングカウンター奥）
- 申 込：チラシ裏面の申込書を受付へ提出又はFAXしてください。



【測定料金】780円（割引価格）スタジアム料金含みません

当日、受付で現金でお支払いください ※健康スタジアムの利用はせず、健康チェックだけでもOKです。

①ストレス度(ゆらぎ)と血管年齢チェック

指先の脈波から心拍変動や自律神経バランス及びストレス対応性をチェック、また血管壁の弾力性を評価し血管老化度をチェックします。



指先で
チェック!

※対象年齢20歳～74歳

②体型チェック

体重及び体脂肪率等や筋肉量を測定し、体型を判定します。



※ペースメーカー装着の方は測定できません

次回のご案内……

- ・6月健康チェックの日 6月18日(金)内臓脂肪、体型、貧血&食事バランスチェック
- ・7月健康チェックの日 7月31日(土)脚の運動機能、体型、骨密度チェック