スポーツドックのご案内

スポーツドックの目的

- ご自身の身体機能の把握
- 運動習慣の獲得



こんな方におすすめ

1. 最近、運動不足を感じている方
2. ご自身の体力を客観的に知りたい方
3. 自分に合った運動を始めたい方



体力測定の結果に基づいた 運動アドバイス

体力テストの結果をもとに、
あなたに合った運動方法をご提案します。



トレーニングウェア 無料貸出

※負荷がかかるため、80歳以上の方はご利用いただけません。
ご希望の方には**健康教室**をおすすめしております。係員におたずねください。



内容

ドック当日と3カ月後に体力テストを行います

1 ドック当日



- 体力テスト
- 運動のアドバイス

2 運動開始



- 運動開始！
- 運動量UP！

3 3カ月後



- 体力テスト
- 血液検査

※体力テスト内容：筋力、柔軟性、持久力、バランス、体組成など

スポーツドック実施日　1回目：火曜・木曜の午後
2回目（3ヶ月後）：木曜・金曜の午前

スポーツドックの所要時間 ： 40分程度

費用 ： 18,700円（税込）



※スポーツドックは基本コース等と組み合わせるオプションです。単体での受診はできません。
本件に関するお問い合わせ先：03-5802-1553（人間ドック受付）