

# 2007 市民ハーフマラソン参加者の皆さん スタートラインに立つ前に、コンディションチェックしませんか！

## ただ今「ローパワー測定」半額キャンペーン実施中

### 6000円 → 3000円



皆さん、レースに向けての身体づくりはバッチリですか？  
皆さんが安全にレースに参加するためには、まず自己の体力を知っておくことが重要です。大阪市中央体育館トレーニング室では、レースに向けての体調不良防止やコンディション把握、あるいは競技力アップなど専門測定を通じて参加者の皆さんをサポートしたいと考えています。

そこで、今回はトレーニング室が行っている体力測定についてご案内したいと思います。ここでは心電図をモニターしながら持久能力を測る「ローパワー測定」を実施しており、健康面のチェックやパフォーマンスを科学的にみることができます。楽しい「マラソンライフ」を長く続けるためにも、一度コンディショニングチェックしてみませんか！

### ローパワー測定（持久能力の測定）

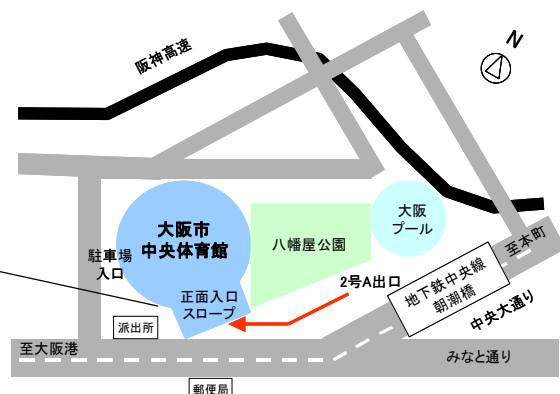
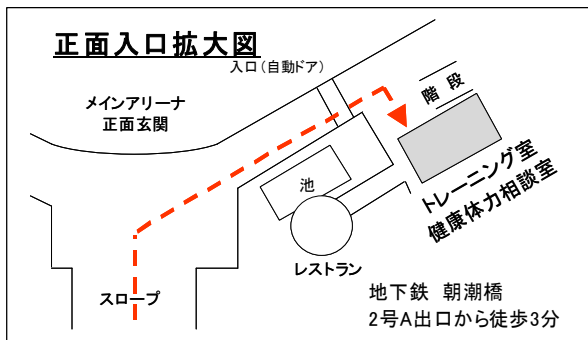
測定料金	3,000円
測定時間	約1時間30分
実施日	毎月第2・第4土曜日 ただし変更の月もあり
実施時間	PM1時～
申し込み	随時、申し込みを受け付けますが、「ローパワー測定」の実施は、実施日につき最大4名までとなります。 実施日は必ずご確認ください。

### ～ 測定内容 ～

- ◆持久能力の測定  
(最大酸素摂取量・最大換気量など)
- ◆運動中の心電図チェック
- ◆身体組成チェック  
(筋肉量・体脂肪率など)
- ◆骨密度の測定(超音波法)



スポーツドクターがスポーツ医学的な評価と説明を行ないます



### ローパワー測定に関するご予約・お問合せ

〒552-0005 大阪市港区田中3-1-40

大阪市中央体育館トレーニング室

TEL : 06-6576-0071 FAX : 06-6576-0080

電話受付時間帯 : AM9時～PM8時 休館日 : 11月20日 12月4日・11日 年末年始(12月28～1月4日) 1月15日

地下鉄中央線「朝潮橋」駅 徒歩5分

\*他にもさまざまな体力測定を実施しておりますので  
お気軽にお問合せください。