

第1回チャレンジ!

体力測定会

~あなたのトレーニングをone up!~

反復横とび



上体起こし



長座体前屈



日時 : 10月29日(土)10:00~12:00

場所 : 3階 サブアリーナ

種目 : 背筋力、反復横とび、腕立て伏せ
20mシャトルランなど

対象 : トレーニング室登録者の中学生~64歳

担当 : 秩父宮記念体育館 運動指導員

定員 : 8名

費用 : 700円

申込 : 9月29日(木) 午前9時から電話または来館



* 特典 *

・測定結果を分析した体力診断表のお渡し
(自身の体力年齢等が分かります)

 **ウェルネスサポート講座** 

問合せ 秩父宮記念体育館 TEL0466-22-5335