

第3回 チャレンジ! 2017年度は(初)

体力測定会

~あなたのトレーニングをone up!~



日頃のトレーニングの成果や
体力を確認してみませんか?

種目

中学生～64歳	65歳以上
握力・上体起こし・長座体前屈	開眼片足立ち
反復横とび	10m障害物歩行
立ち幅とび	6分間歩行
20mシャトルラン(往復持久力)	



日時：7月12日(水)10:00～12:00

場所：3階 サブアリーナ

対象：トレーニング室利用登録者

担当：秩父宮記念体育館 運動指導員

定員：10名

費用：500円

持ち物：運動出来る服装、シューズ、タオル、飲み物

申込：6月13日(火) 午前9時から

11月にも実施予定です



* 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

TEL 0466-22-5335 FAX 0466-28-5749