

体力測定会

～“今”的あなた自身を知ってみませんか？～

自身の体力に向き合ってみましょう

日程

	日	月	火	水	木	金	土
65歳以上	—	○	—	×	○	×	×
65歳未満	—	×	—	○	×	○	○
測定時間	実施と評価表の説明含め1時間前後かかります 午前の部：11時～12時 ※土曜日午前は開催なし 午後の部：16時～17時						

内容

	エアロバイク	長座体前屈	反復横跳び	立ち幅跳び	握力	上体起こし	開眼片足立ち	10m障害歩行
65歳以上	6分歩行	○	—	—	○	○	○	○
65歳未満	○	○	○	○	○	○	—	—

定員

定員3名 *午前・午後それぞれの定員数となります。

予約

「トレーニング室受付」にて受付対応します。
*予約時、問診票にご回答いただきます。

参加費用

無料 参加当日は体調を整えてご参加ください。

詳しくはトレーニングスタッフまでお尋ねください。