

《大人のスポーツテスト》

《内容》

年代別に全6種目のスポーツテストを行ないます。結果を基に今後のアドバイスを受ける事ができます。

【18歳～64歳の方】

握力・上体起こし・長座位体前屈・反復横とび・急歩・立ち幅跳び

【65歳～79歳の方】

握力・上体起こし・長座位体前屈・開眼片足立ち

10m障害物歩行・6分間歩行

《日程》 3月18日（日） 13時00分～16時（最終受付15時まで）

《参加対象》 18歳以上の方

《参加費》 210円（保険料含む）

《持ち物》 室内用トレーニングシューズ、トレーニングウェア、タオル

*当日の健康状態によってご参加いただけない場合がございます。