

予約不要・参加無料

大人の 体力測定会

今のカラダ、数字で見える化しませんか？

4月29日(水)14:00～15:00 @アリーナ

5月01日(金)17:30～18:30 @アリーナ

体力測定会を開催！全てではなく、気になる項目だけでも
ご参加いただけます！測定だけで終わらず、結果に基づいて
あなたに必要なトレーニングをその場でご提案します！

実施種目

- ・ 体組成
- ・ 握力(筋力チェック)
- ・ 長座体前屈(柔軟性)
- ・ 上体おこし(体幹)
- ・ 反復横跳び(敏捷性)
- ・ 立ち幅跳び(瞬発性)

※すべて計測をしても約15分で終了します。前半30分間は混雑することが想定されますので、
混雑時間を避けてご参加いただけますようご協力よろしくお願いいたします。