

# 大人向け！ 体力測定

今の自分の体力を知ろう！！



## 測定項目

- ・握力
- ・上体起こし
- ・立ち幅跳び
- ・長座体前屈
- ・反復横とび
- ・急歩



日時：2019年5月6日 ①13:00～、②14:00～

対象：20歳以上の男女

参加料：1名 500円

定員：各時間20名

### <参加申込方法>

Pikaraスタジアム管理事務室にて受付いたします。

電話または、窓口にてお申込みください。

定員になり次第、締め切らせていただきます。



# インボディ InBody測定会



高性能の体組成計です。

左右の筋力バランスや、脂肪量を細かく計測します。

記録が残るので、前回との比較が出来るのも便利です

日時：2019年5月6日 ①13:00～、②14:00～

対象：男女

測定料：1名 500円

定員：各時間5名程度

### <参加申込方法>

Pikaraスタジアム管理事務室にて受付いたします。

電話または、窓口にてお申込みください。

定員になり次第、締め切らせていただきます。

