

体力測定

今の体力と向き合うと、健康維持増進の目標が見えてきます。



日程

毎月第4金曜日
(祝日の場合はお休み)

場所

上野台体育館
トレーニング室
(第4庁舎1階)

時間

下記よりご予約ください。
※所要時間は30分程度です。

- ① 9:00～ ② 9:30～ ③ 10:00～ ④ 10:30～
⑤ 11:00～ ⑥ 11:30～ ⑦ 12:00～ ⑧ 12:30～

費用

初回無料
2回以降100円

持ち物

動きやすい服装
室内用の靴

現状の体力を知りましょう。

結果を踏まえて様々なスポーツや運動、トレーニング、ストレッチ等を行い、おおよそ3カ月ごとに再度測定をして変化を確認しましょう。

測定種目

握力 長座位体前屈 棒反応 30秒椅子立ち座り 片足立ち

申込先

049-263-8988 上野台体育館