

やってみよう！ 体力チェック！



予約制です

6 種目の体力チェックを行い、ご自分の体力を知り、運動、休養などの生活習慣を見直してみませんか？ 測定をご希望の方は申込書の提出又は、FAX や電話でお申込みください。

■利用料金：一般の方：990 円(税込) スタジアム利用料金含まず

※ スタジアム利用料金を含む場合 2,210 円(税込)

■実施曜日：火曜～金曜日（土・日・祝日の測定は要相談）

■受付時間：10:30～11:30、13:00～15:30

■対象年齢：20 歳～64 歳(65 歳～69 歳は要相談)

■所要時間：1 種目約 20 分程度

※6 種目の中で測定できない種目があっても料金は変わりません

やってみよう！



握力(手の筋力)



垂直飛び
(瞬発力)



全身反応時間
(敏捷性)



閉眼片足立ち
(平衡性)



長座体前屈(柔軟性)



上体起こし(全身持久力)

