

みんなの体力チェック

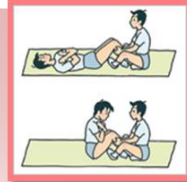
平成30年11月23日(金) 午前9時から13時
(受付は12時30分まで)

場所: 総合体育館第一体育室 対象: 6歳以上の市民(無料)

- ・体育館シューズを持参してください。
- ・運動できる服装でお出かけください。



握力
(筋力)



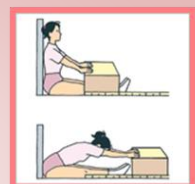
上体起こし
(筋持久力)

- ・申込は当日会場で受付します。
- ・年齢により測定種目が異なります。

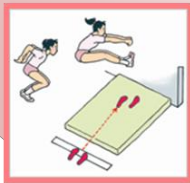


反復横とび
(敏しょう性)

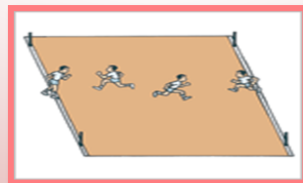
楽しみながら、あなたの
体力年齢を測りませんか？



長座体前屈
(柔軟性)



立ち幅とび
(跳躍力)



20mシャトルラン
(全身持久力)

- 他に、
- ・開眼片足立ち
 - ・10m障害物歩行
 - ・6分間歩行
- があります

※皆さまへ：当日は、医師による診察・医療行為等は一切行いませんので、ご注意ください。

お問い合わせ：武蔵村山市総合体育館 042-520-0082まで

武蔵村山市総合体育館からのお知らせ



<http://musamura-gym.jp>

twitter

facebook



武蔵村山市総合体育館ではホームページ、ツイッター、フェイスブックで情報を発信しています♪
個人開放や体育館に関する情報などをお届け！