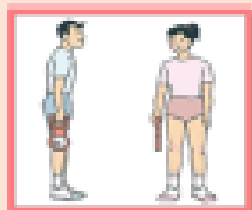


みんなの体力チェック

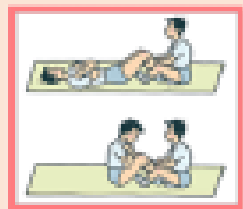
★
参加者
募集！
★

日時:令和4年11月26日(土) 9:00~13:00 (受付12:30まで)
場所:総合体育館 第一体育室 対象:6歳以上の市民

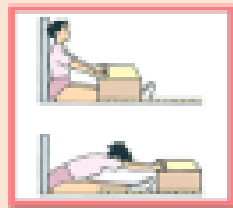
ご参加
無料★



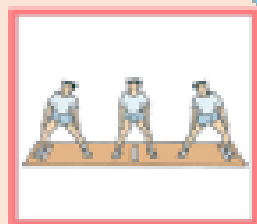
握力
(筋力)



上体起こし
(筋持久力)



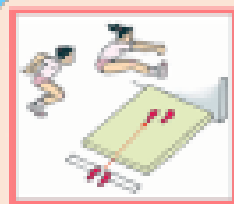
長座奉前屈
(柔軟性)



反復横跳び
(敏捷性)



20mシャトルラン
(全身持久力)



立ち幅とび
(跳躍力)

楽しみながら、
あなたの体力年齢を
測ります♪

他にも

- 開眼片足立ち
- 10m障害物歩行
- 6分間歩行
があります！

参加者 注意事項

- ・お申込み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。
- ・運動のできる服装でお出かけください。
- ・内履きの運動シューズをご持参ください。

※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

武蔵村山市総合体育館の情報は、ホームページ、SNSをチェック！



武蔵村山市総合体育館

検索

<http://mu.samurai-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！

みんなの体力チェック 特別イベント！！

★
参加者
募集！
★

お手軽トレーニング レッスン

ご参加
無料★



体力、筋力は動かさなければ徐々に低下します。
そこで！今回は当日行われる【みんなの体力チェック】
へ参加した方限定で、ストレッチと自宅で出来る
トレーニングレッスンをおこないます♪
各回先着16名、参加費無料の1日限りの特別企画！
腰痛、膝痛予防のためにもこの機会にぜひご参加下さい☆

【開催概要】

- 日時：令和4年11月26日(土)
①10時30分～11時15分の回 ②11時30分～12時15分の回
(希望の時間帯をお選びください。どちらも内容は同じです。)
- 場所：総合体育館 卓球スペース
- 定員：各回先着16名
- 参加費：無料
- 対象：高校生相当以上の市民の方で、同日9時から行われる、
「みんなの体力チェック」へ参加された方
(高校生の方は身分証持参)
- 内容：ストレッチと自宅で出来るトレーニング
※各自で体力チェックを済ませた後にレッスンへご参加下さい
- 持ち物：室内シューズ、運動できる服装
※ジーンズ、スラックスなどベルト付き等の伸縮性の無い服装は不可
- 申し込み：11月8日(火)午前9時から
先着順に電話または総合体育館で受付
※空きがあれば当日申し込みも可
- お問い合わせ：武蔵村山市総合体育館 042-520-0082

お問い合わせ

武蔵村山市総合体育館：042-520-0082