

10月9日(月・祝)体育の日は 記念行事として**体力測定**を **無料**で利用できます!



◇対象◇15歳～65歳までの方(※中学生は除く)

◆時間◆①9:30～ ②11:00～ ③13:00～

④14:30～ ⑤16:00～

※所要時間は1時間30分ほどです。

◇内容◇握力、閉眼片足立ち、長座位体前屈

全身反応時間、エアロバイク 等

測定結果をもとに、一人ひとりに合った安全で効果的な運動プログラムを作成しアドバイスします。

◆申込◆各時間5名までの予約定員制です。

10/1(日)～前日までに1階受付またはお電話でご予約下さい。

光が丘体育館 ☎5383-6611

