

平成31年1月14日(月/祝)

新春



栗山公園健康運動センター

# 体力測定会

今年も新春から体力測定!!

受付時間11:15~13:00

2階 グリーンフィットネスルーム

5種目→ 握力・上体起こし・長座体前屈・  
開眼片足立ちor反復横跳び  
立ち幅跳びor10m障害物歩行

先着定員15名

利用券のみお買い求め下さい。  
動きやすい服装と室内シューズをご用意下さい。

各強化メニューを配布致します!

利用券を持って2階へお越しください。  
実施時間は20分程度です。\* トレーニングルームの14:00~のショートエクササイズは中止とさせていただきます。  
実施後はそのまま4Fでトレーニングをお続け下さい。

お問い合わせ：栗山公園健康運動センター ☎042-382-1004