

平成28年10月10日（月）



体育の日

栗山公園健康運動センター

体力測定会

毎年恒例体力測定実施！

動きやすい服装と室内シューズをご用意ください！

1回目 10:00～11:30



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・10m障害物歩行or立ち幅跳び

2回目 13:00～14:30

3回目 17:30～19:00



4階 トレーニングルーム

4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

1階フロントで無料利用券を受け取り、
2階もしくは4階へお越しください。
実施時間は30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致します。