

# 2022年10月2日(日)

## 江戸川区スポーツセンター ★大人のスポーツテスト★

様々な計測機器をご用意いたしました。  
体力測定を行い、結果を出力いたします。  
ご自身の体力を確認してみませんか？

**日 時：10月2日(日)**

**時 間：10:00～15:00**

**※最終受付は14:30となります**

**場 所：2階会議室**

**対 象：18歳以上(先着60名)**

**費 用：500円**

**持ち物：運動着・運動用シューズ  
タオル・飲料水・マスク**

## テストメニュー

- ★体重・体脂肪
- ★血圧
- ★握力(筋肉)
- ★長座体前屈(柔軟性)
- ★閉眼片脚立ち(平衡性)
- ★上体起こし(筋持久力)
- ★全身反応(敏捷性)
- ★結果表出力
- ★結果を基にアドバイスを受けることもできます★

### 注意事項

館内ではマスクの着用をお願いしております。  
ご協力くださいます様、宜しくお願い致します。

江戸川区スポーツセンター

江戸川区西葛西4-2-20 ☎03-3675-3811