

2023年10月1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1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：無料

**持ち物：運動着・運動用シューズ
タオル・飲料水**

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

★測定結果を基に専門家がアドバイスいたします★

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