

★大人のスポーツテスト★

体重・体脂肪 血圧 肺活量 握力（筋力） 長座位前屈（柔軟性） 閉眼片脚立ち（平衡性）
上体おこし（筋持久力） 全身反応（敏捷性）の体力測定を行い、結果出力いたします。
結果を基にアドバイスを受けることもできます。

日 時：9/29(日) 10時～13時まで【受付開始：10時～ 最終受付：12時45分まで】

場 所：3F 小体育室

対象者：18歳以上の方

費 用：無料（先着60名）

持ち物：運動着、室内用運動靴、タオル、飲料水

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



江戸川区スポーツセンター