

体育の日

秋の体力測定会

【参加費】
ジム利用者 **無料**
一般参加 ¥200

- ・日時 10月8日(祝・月)
- ・時間 9:30~11:30 (最終受付11:00)

※1人あたり10分程度お時間頂きます。

- ・場所 **エスフォルタアリーナ八王子 スタジオ1**
- ・持ち物 運動しやすい服装
室内履き・タオル

①長座体前屈

【柔軟性】

②握力

【筋力】

③立ち幅とび

【瞬発力】

④その場足ふみ

【平衡性】

⑤上体起こし

【筋力と筋持久力】

⑥ナンバー取り

【敏捷性】

6つの項目で自分に挑戦しよう!