

体力測定

平成25年4月より、体力測定を実施いたします。
現在の体力が気になる方、是非、この機会に測定して今後の
トレーニングに役立ててみませんか？

- 料 金：市内 利用券200円+測定券300円＝500円
市外 利用券300円+測定券300円＝600円
- 時 間：10:00～ ※毎時間00分より 【測定所要時間 50分程度】
- 定 員：1回の測定につき3名まで
※個人で申し込まれても、複数で実施する場合がございます。
- 内 容：握力、上体起こし、座位体前屈、閉眼片足立ち、
VO2MAX、全身反応時間
- 注 意：①動きやすい服装、室内用シューズ、汗拭きタオルを
ご持参ください。
②測定前は、激しい運動を避け、ストレッチなどの軽運動を
行なってください。

申込方法：実施日の前日までにTELにてお申込みください。

※当日のお申込みはお断りする場合がございます。

※講師の都合により、日時の変更をお願いする場合がございます。

※キャンセルの場合は、お早めにご連絡ください。



測定結果については、用紙を印刷するまでに30分程度、時間がかかります。
時間がない場合は、日を改めて測定結果をご説明いたしますので、
スタッフまでお申し付けください。

菊池市総合体育館
指定管理者 (株)東京ドームスポーツ

TEL 0968-25-3001