

10月

体力測定月間

子供の頃に…学校で行なった体力測定。
今、自分がどの位なのか試しませんか？

測定場所

Aスタジオ(3F)

測定時間

下記スケジュール表を確認し
指定時間内にお越し下さい。

参加費

無料 (13歳以上対象)

日	月	火	水	木	金	土
	1 16:30 ~ 17:00 背筋 	2	3 13:10 ~ 13:50 握力 	4	5 21:30 ~ 22:00 背筋 	6 18:30 ~ 19:00 上体起し 
7	8 16:30 ~ 17:00 上体起し 	9	10	11 21:30 ~ 22:00 長座体前屈 	12	13 15:00 ~ 15:30 反復横跳び 
14 12:30 ~ 13:00 長座体前屈 	15	16	17 13:10 ~ 13:50 上体起し 	18 休館日	19 21:30 ~ 22:00 握力 	20
21 12:30 ~ 13:00 背筋 	22 16:30 ~ 17:00 握力 	23	24	25	26 14:00 ~ 15:00 反復横跳び 	27 18:30 ~ 19:00 長座体前屈 
28	29	30 19:00 ~ 20:00 反復横跳び 	31 休館日			