



体

力

測

料

無

定



握力



上体起こし



長座体前屈



反復横跳び



シャトルラン



立ち幅跳び

3月10日（日）申し込み受付開始！！！！

日程：3月26日（火）

時間：15：30～17：00

対象：16～64歳
→65歳以上の方は、
トレーナーと相談してから

定員：15名（先着）

参加費：無料

持ち物：内履き、飲み物、タオル、

動きやすい服装

体力測定で自身の現状を知り、

今後の運動の目標を立てましょう。

運動の仕方は、当館のトレーナーが

アドバイスいたします！

皆様のご参加をお待ちしております。

長岡市北部体育館
長岡市東蔵王2丁目2番地72
0258-24-6116