



# 5月31日(金)

# 体力テスト

トレーニング室の初回説明！新規登録！マシン利用含む！！  
今現在の体力を知って、今後のトレーニングや健康づくりに活かしましょう♪

- 場所：狛江市民総合体育館  
2階会議室
- 時間：9:00～11:00
- 対象：高校生以上
- 定員：10名
- 参加費：無料!!

※体力テスト終了後、11時30分まで  
トレーニング室の利用が可能です！！

★持ち物：フタつきの飲み物・タオル・室内シューズ

※当日は動きやすい服装でお越しください  
(更衣室もございます。※ロッカー使用料50円)

## 申込開始：5月17日(金) 9:00～

- ◆市民総合体育館受付窓口にて申込書をご記入ください。
- ◆お電話でのお申込はできません。
- ◆空きがある場合は当日でも申込可能です。
- ◆トレーニング室を初めてご利用の方で、狛江市内在住・在勤の方は住所記載の身分証明書をお持ちください。



長座体前屈



ファンクショナルリーチ

### ★実施種目★

- ①握力 ②上体起こし
- ③長座体前屈 ④反復横跳び
- ⑤立ち幅跳び

### 〔65歳以上の方〕

- ①握力 ②長座体前屈
- ③最大歩行速度
- ④通常歩行速度
- ⑤30秒椅子立ち上がり
- ⑥ファンクショナルリーチ
- ⑦タイムアップゴー

狛江市民総合体育館

☎03-3430-1141



狛江市体育施設 HP

LINE