

9月12日(土)スタート!!

# 体力測定 しませんか!!

あなたの  
体力年齢は?



自分の体のために、これからの健康ライフ  
のために、体力測定をしてみませんか?

握力・持久力・筋力・柔軟性・バランス性・反応性で  
あなたの体力年齢がすぐにわかります。

興味のある方は、総合体育館まで連絡をして下さい!

日時 毎週土曜日・日曜日 (Pm14:00~15:00)

料金 1人1回 200円

人数 先着5人(高校生以上)



申込方法 総合体育館窓口で受付  
電話予約可能(88-5292)

内容 体組成・体力測定6種目・評価  
(最大酸素摂取量・握力・長座位体前屈  
全身反応時間・上体お越し・閉眼片足立ち)

※お問い合わせは、石垣市総合体育館(88-5292)まで