

# 体力測定

無料



～自分の体力を知ろう！！～

蒸し暑くなる季節ですが、もう一度あなたの体力を見直して、  
これからの目標を立てて夏を乗り切りましょう！

測定種目：上体起こし・垂直跳び・閉眼片足立ち  
握力・長座体前屈・全身反応時間

## ★測定日時★

7月31日(日) 9:00～12:00

8月1日(月) 9:00～12:00

13:00～16:00

17:30～20:30

## ★測定場所★

2階正面玄関

東側ロビー



対象：トレーニングルーム登録者

参加料：無料

申込み：トレーニングルーム受付に

直接お申し込みください。

★完全予約制★  
お一人約20分

神戸市立中央体育館