

10月20日(火)

トレーニング室 体力測定会



& 無料開放日



体力測定会

概要

- ・握力測定
- ・上体起こし
- ・長座体前屈
- ・立ち幅跳び

岐阜メモリアルセンター・トレーニング室にて**体力測定会**を実施します！

筋力や柔軟性などご自身の体力年齢を知るチャンスです！測定後は**無料**でトレーニング室をご利用いただけます。
さらに、ご参加された方にはお得なポイントカードをお渡しします。この機会に是非ともご参加ください。

開催時間 ①10:00～12:15 ②12:45～15:00
③15:30～17:45 ④18:15～20:30

※体力測定 + トレーニング室利用(計2時間15分)

定員 各時間帯につき **20名まで** ※事前予約制

※感染対策としてマスク着用でのご参加をお願い致します。

その他、利用条件の詳細に関しては事前にホームページのトレーニング室利用条件をご確認ください。

ご予約・お問合せ TEL:058-215-7714