

# 体力測定会

～あなたの体力年齢は何歳ですか！？～

≪**3月11日(日)開催!**≫



申込期間：2/23～3/9

☆各時間先着**10名!!**

👉 場所 明日都トレーニングルーム 運動実践室

👉 時間 【65歳以上】 A-① 13:00～14:00 A-② 15:00～16:00

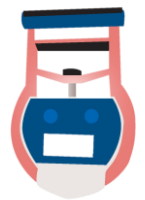
【16～64歳】 B-① 14:00～15:00 B-② 16:00～17:00

👉 内容 握力、長座体前屈、反復横とび、開眼片足立ち、立ち幅とび  
上体起こし、6分間歩行、20mシャトルラン

※年齢により異なります

👉 料金 市内在住・在勤：¥640 市外：¥1,080

※当日支払い



👉 申込 明日都トレーニングルームスタッフに参加の旨をお伝えください  
※電話での仮予約も可 (TEL 077-526-3003)

👉 持ち物 上履き、タオル、飲料など

○お問い合わせ先○

明日都トレーニングルーム (指定管理者 株式会社ピバ)  
大津市浜大津4-1-1 明日都浜大津2F  
TEL(FAX):077-526-3003  
営業時間:月～日 (木曜休館日) 10時～21時

