

# 体力測定とは...



目的

- ①健康寿命の延伸
- ②現状の体力を把握すること
- ③現状の体力に基づいて自分に適した運動を行う

筋力

柔軟性

バランス  
能力

持久力

測定結果から現状の体力を把握し  
今後の運動に役立てましょう！

健康増進

≪ 3月11日(日) 開催!! ≫

☆申込み:トレーニングルーム受付まで。

皆様の参加お待ちしております!!

