

スポnetなんぶ

大人体力測定

～自分の身体を知ろう～

【種目】



握力



反復横跳び



立ち幅跳び



上体起こし



長座体前屈

会場：スポnetなんぶ 2F大会議室

対象：どなたでも（定員10名）

日程：令和5年5月13日（土）

時間：18：00～19：30

料金：500円（当日集金）

持ち物：室内シューズ

内容：上記の種目の測定

記録の評価

種目別のトレーニングを指導

【申込み】

電話/しあわせ内受付での事前予約（先着順）となります

TEL：0859-66-5400