

1周年記念イベント

# 体力測定

トレーニングジムでは体力測定を開催いたします！  
今回は年齢が増すごとに特に低下が著しい3要素を  
測定いたします。結果は5段階で評価！今のご自分の  
体力がどのくらいなのか試してみませんか！



**開催場所** オーエンス健康プラザ トレーニングジム

**実施日時**

5月25日(土) 11:00～11:30、13:00～13:30、17:00～17:30

5月26日(日) 13:00～13:30、15:00～15:30、17:00～17:30

※時間内にお集まりの方随時承ります。

**対象** 16歳以上

**測定種目**

握力(筋力)、長座位体前屈(柔軟性)、開眼(閉眼)片足立ち(平衡性)

**その他** ご参加には当日ジムまたはセット券のご購入が必要です。