

西東京市スポーツセンター 10月8日(月)

「体育の日」特別イベント

～簡単な測定で自分の体を知りませんか?～

無料で測定いたします!

体力測定

- ・閉(開)眼片足立ち
体幹・平衡性(バランス力)
- ・握力
全身筋力
- ・イス座り立ち
脚筋力・持久力



インボティ測定

- ・体脂肪量
- ・筋肉量
- ・体脂肪率 など

詳細

日程 10月8日(月)
時間 9:00~21:30
場所 B1階 トレーニング室前
対象 16歳以上

