

体力測定のご案内

無料!

①午前の部 11時～12時

②午後の部 14時～15時

定員：各10名（先着順となります）

2022年

4月20日（水）

5月18日（水）

6月15日（水）

7月20日（水）

8月17日（水）

9月21日（水）

10月19日（水）

11月16日（水）

12月14日（水）

2023年

1月18日（水）

2月15日（水）

3月22日（水）

測定内容について

- インボディー（体組成）
- 長座体前屈（柔軟性）
- 開眼片足立ち（バランス）
- 棒反応（敏捷性）
- 握力（静止筋力）



体力測定のメリット

★測定結果をグラフにして、お一人ずつお渡しします。
運動効果を確認することができます。

★測定結果を登録し、今後の経過を知ることができます。

ご不明な点や、予約希望の方は、スポーツサポートセンター事務局までお問い合わせください。

問い合わせ先：宗像市スポーツサポートセンター（宗像市民体育館内）

TEL：0940-72-1112【営業時間9：00～17：00】

※休館日：日曜日、月曜日、祝日、月曜が祝日の場合翌平日