

水島愛あいサロン  
あなたの体力年齢はどのくらい!?

# 体力測定会

日時 : 平成27年8月22日(土) 10:00~17:00  
場所 : 水島愛あいサロン(倉敷市環境交流スクエア)コミュニティフロア  
対象 : 小学生以上 ※小学生の方は保護者の同伴をお願いします。  
参加費 : ¥500 ※当日受付時お支払い

## 【参加特典】

スポーツフロア(プール/トレーニングジム)  
利用無料券プレゼント!

小学生にはキンキンに冷えた「ラムネ」プレゼント!

測定項目 : ①握力 ②長座体前屈 ③上体起こし  
④垂直とび 又は 立ち幅跳び  
⑤往復持久走(シャトルラン) 又は 自転車こぎ  
⑥閉眼片足立ち  
⑦反復横とび 又は 全身反応時間測定

※この中から受きたい種目だけでもOK!

参加方法 : 毎時00分より測定開始します(12:00~13:00は除く)  
※各開始時間15分前までにご集合ください  
測定結果は当日お渡しします。  
※事前予約可

室内履きシューズ、運動ができる服装、タオル、  
水分補給用飲料水をご持参ください!

スリッパやジーンズでは参加いただけません。

倉敷市環境交流スクエア

水島愛あいサロン

岡山県倉敷市水島東千鳥町1-50  
086-440-5511

お問い合わせ先

指定管理者: クラレテクノ・シンコースポーツ共同事業体

測定後は結果を見ながらの  
アドバイス付!!

