

とびうめアリーナ

体力測定会

10.30(土)
会場 2Fアリーナ



体力測定

- ① 9:30～11:00
- ② 12:30～14:00
- ③ 15:30～17:00

ロコモ度テスト

9:30～17:00

自分の身体を自分で知ろう!

身体の様々な部分が測定できる!

筋肉量、体脂肪率、BMI等、今の身体は何で構成されているか。
変わっていく体内の変化を体成分分析で確認してください。

1人1回
500円

効果を実感し、自分に合った
運動をアドバイスします!

体成分分析測定

分析結果&解説

運動メニュー提案

事前申込み

窓口・電話でもOK!

お問合せ

太宰府市総合体育館（とびうめアリーナ） 指定管理者 シンコースポーツ・西鉄ビルマネージメントグループ
☎092-408-1354（受付時間9:00～22:00） ☎818-0135 太宰府市大字向佐野21-2



とびうめアリーナ体力測定会

10/30 太宰府市総合体育館 (土) 参加詳細は ↓

区分	参加対象	時間	体力測定項目
体力測定	中学生～64歳 定員：各10名	①9:30～11:00 (受付9:00～)	◆体成分分析測定
		②12:30～14:00 (受付12:00～)	◆握力テスト ◆上体起こし
		③15:30～17:00 (受付15:00～)	◆長座体前屈 ◆反復横とび ◆立ち幅跳び ◆20mシャトルラン ◆ストレッチ・評価
ロコモ度テスト	65歳～79歳 定員：13名	9:30～17:00 (1人25分)	◆体成分分析測定 ◆立ち上がりテスト ◆ツーステップテスト ◆ロコモ25 ◆評価

持ち物

運動のしやすい服装 (ジーンズ、スカート不可)
室内シューズ・タオル・飲み物 (フタ付のもの)

参加費

**体力測定 & 体成分分析
1人 500 円**

◆参加費は当日お支払ください。

まだまだ若い人には負けません!



お申込み

アリーナ窓口又は電話 (092-408-1354) でお申込みください。

◆定員になり次第、募集を終了とさせていただきます。

測定会前日の10月29日(金)まで ◆受付9:00～22:00