

とびうめアリーナ 体力測定会 & ロコモ度テスト

1.30(日)
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!

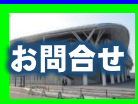
体成分分析測定

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!



太宰府市総合体育館 (とびうめアリーナ) 指定管理者 シンコスポート・西鉄ビルマネジメントグループ

☎092-408-1354 (受付時間9:00~22:00) ☎818-0135 太宰府市大字向佐野21-2

年末年始休館日 2021年12月28日~2022年1月4日



とびうめアリーナ体力測定会

1/30 太宰府市総合体育館 (日) 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～) ②12:30～14:00 (受付12:00～) ③15:30～17:00 (受付15:00～)	◆体成分分析測定
			◆握力テスト
			◆上体起こし
			◆長座体前屈
			◆反復横とび
			◆立ち幅跳び
			◆20mシャトルラン
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

各500円

まだまだ若い人には負けません!



◆参加費は当日お支払ください。

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1月29日(土)まで ◆受付9:00～22:00