

とびうめアリーナ 体力測定会 & ロコモ度テスト

5.26 (日)

△会場：体力測定：2Fアリーナ
△会場：ロコモ度テスト：2F 控室 1



体力測定 9:30~11:00

ロコモ度テスト 13:00~17:00

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みましょう。

参加費
500円

事前申込み

窓口・電話でもOK!

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）

◆定員になり次第、募集を終了とさせていただきます。

区分	参加対象	時間	体力測定項目
体力測定	小学生～64歳 定員：10名	9:30～11:00 (受付9:00～)	<ul style="list-style-type: none"> ◆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 ◆ストレッチ・評価
ロコモ度テスト	65歳～79歳 定員：8名	13:00～17:00 (1人25分)	<ul style="list-style-type: none"> ◆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

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

教室無料体験会

キッズたいそう教室

開催日 5月26日(日)
時間 9:45~10:35 定員 5名
対象 満4歳~年長
持ち物 室内用シューズ・飲み物・タオル
会場 2F アリーナ

講師:荒武 尚文
講師コメント
跳び箱や鉄棒を
中心に運動の
楽しさや挑戦の心を
育てましょう!



ジュニアたいそう教室

開催日 5月26日(日)
時間 11:00~12:00 定員 7名
対象 小学1年生~小学3年生
持ち物 室内用シューズ・飲み物・タオル
会場 2F アリーナ

講師:荒武 尚文
講師コメント
跳箱や鉄棒の指導、
身体能力の向上を目指す
トレーニングもしています。
運動の楽しさを一緒に体感して
みませんか?

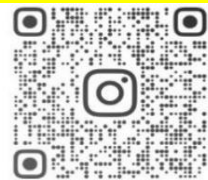
リフレッシュダンス教室

開催日 5月26日(日)
時間 13:00~14:00 定員 5名
対象 中学生以上
準備物 室内用シューズ・飲み物・タオル
会場 軽運動トレーニング室

講師:吉津 寧々
講師コメント
身体を全力で動かして
おもいきりダンスを
一緒に楽しみましょう!



- ◆申込方法:施設窓口もしくは電話にての申込となります。
- ◆定員になり次第、募集を終了とさせていただきます。



TOBIUMEARENA.