

# 体力測定

現在の体力が気になる方、是非、この機会に測定して今後のトレーニングに役立ててみませんか？

- 料 金:** 市内 利用券220円+測定券330円=550円  
市外 利用券330円+測定券330円=660円
- 時 間:** 測定所要時間 40分程度
- 定 員:** 1回の測定につき3名まで  
※個人で申し込まれても、複数で実施する場合がございます。
- 内 容:** 握力、上体起こし、座位体前屈、閉眼片足立ち、VO2MAX、全身反応時間
- 注 意:** ①動きやすい服装、室内用シューズ、汗拭きタオルをご持参ください。  
②測定前は、激しい運動を避け、ストレッチなどの軽運動を行なってください。
- 申込方法:** **完全予約制**  
直接受付または電話にてお申込みください。  
※当日のお申込みはお断りする場合がございます。  
※講師の都合により、日時の変更をお願いする場合がございます。  
※キャンセルの場合は、お早めにご連絡ください。

測定結果については、用紙を印刷するまでに10分程度、時間がかかります。  
時間がない場合は、日を改めて測定結果をご説明いたしますので、スタッフまでお申し出ください。

菊池市総合体育館  
指定管理者 (株)東京ドームスポーツ

TEL 0968-25-3001