

夏休み限定 ～夏休みに親子で体力測定にチャレンジしよう～

親子体力測定

体力測定でわかる 7 項目



- 心肺持久力…スタミナ
 - 柔軟性…体の柔らかさ
 - 敏捷性…すばやさ
 - 瞬発力…瞬時に出す力
 - 筋力…力を発揮する筋肉の力
 - 筋持久力…動作を持続的に行う力
 - 平衡性…バランス
- 

■InBody測定…筋肉量・体脂肪率・筋肉のバランスが分かります



★特典★

- ①プール無料チケット1人1枚
 - ②親子でできるトレーニング
- 

【期間】 8月1日(月)～8月31日(水)

【対象】 親子(保護者と小学生～高校生以下のお子さま)

【料金】 親子1,500円 ※大人1名1,000円、子ども1名500円の場合

(例)大人1名、子ども2名の場合は2,000円になります

保護者1名に対してお子さまは2名までとさせていただきます

※料金は、当日券売機にてチケットを購入してください。

【申込】

- ・トレーニングルームまたは電話でお申し込みください
- ・人数やその他不明な点はお相談ください