



# 月間体力チャレンジ

毎月1ヶ月間テーマ決めてチャレンジ

ご自分の体力レベルがどれくらいなのか？チャレンジしてみよう。

体力測定を通じて、これからのトレーニングの目標や目的にしましょう！



## 握力

握力は全身の筋力や健康状態を把握するための指標



## 長座体前屈

身体の柔軟性を測定する指標

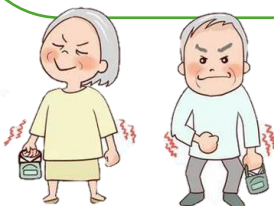


☆測定種目 5月握力 6月長座体前屈

☆開催時間 11時～13時 16時～17時 毎日開催

※**全国平均値**を越したら**優待券**プレゼント(1人1回)

達成出来なかった方**再チャレンジ可能**!!!



常陸太田市温水プール

指定管理者 (株)フロム常陸