

体力測定のご案内

健康・体力サポートセンターでは、
目的に応じて体力を測定し、運動のアドバイスをを行っています！

基礎体力コース

健康を維持・増進するための体力を測定し、
健康づくりのサポートをしてまいります。

【測定項目】

- 身体計測 ●全身持久力(推定法) ●握力 ●全身反応時間
- 柔軟性 ●閉眼片足立ち ●上体起こし
- 評価・運動処方



【開設日時】火、水、金、第1・3・5土曜日、
第2・4日曜日 14:00～18:00

【料 金】一般 860円/人 小中高生 440円/人

【対 象】どなたでも



その他、競技者を対象にした
「基礎競技力コース」「筋力コース」もあります。

お問い合わせ先

体力測定は予約制です。
詳しくは健康・体力サポートセンターまでお問い合わせください。

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター（本館1階総合受付横入口）
〒730-0011 広島市中区基町4-1

TEL (082) 228-1111 FAX (082) 228-4992

E-mail g-arena@h-jigyoudan.or.jp

