家族向け

アクアーレ長岡

体力測定会

期　日：令和８年 10 月 12 日（月）
　　13：00～16：00
　　※申込などは必要ありません。上記時間内にお越しください。
場　所：アクアーレ長岡スタジオ
参加費：無料！
対　象：６歳～79 歳までの組合員とそのご家族、一般利用者
服　装：運動ができる服装、内履き

５種目にチャレンジ！

上体起こし

立ち幅とび

長座体前屈

反復横とび

握力

※文部科学省「新体力テスト」に基づき、10 段階評価で結果をお渡しします。

AQUARE
アクアーレ長岡