

# あなたの体力年齢は 今、何歳？

健康診断で健康状態がわかる  
体組成計で体の状態はわかる  
でも体力(カラダのパフォーマンス)はどうだろう？

12/20(土)

開催!!

参加費

初めての方も  
大歓迎!!

↓参加される方はLINEカメラにてQRコードを読み取り↓  
全国カラダ年齢測定をお友達追加しご登録ください



## FIA 全国カラダ年齢測定 —フィットネス体力テスト—

### 実施種目

#### 全年代対象

- |   |          |
|---|----------|
| 1 | 握力       |
| 2 | 上体起こし    |
| 3 | 長座体前屈    |
| 4 | 反復横跳び    |
| 5 | 立ち幅跳び    |
| 6 | トレッドミル急歩 |

### 【イベント詳細】

日時 2025/12/20 (土) 1部…13:00～14:00 2部…13:30～14:30

※施設入退館 各部開始20分前～終了30分後まで

定員 各部12名 ※先着順 料金 無料

場所 グンゼスポーツアイビススクエア Aスタジオ・ジムエリア

申込 マイページ・フロント\*12/1(月)12:00～ 電話\*12/11(木)12:00～

※予約後、参加前日までに左上QRコードを読み取り全国カラダ年齢測定へご登録ください

持物 動ける服装・室内シューズ・タオル・水分・スマートフォン(記録に使用)等

その他 シャワー利用可(タオルはご持参ください。)

※レンタル用品使用不可 ※浴槽・サウナ利用不可

担当\*中島

用紙のご記入はございません。スマートフォンで予約や事前登録を行います。フロントにてお申込み希望の方は、必ずスマートフォンをご持参の上、お申し込みください。

