

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!!



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ースクエア 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。)

担当*中島

※レンタル用品使用不可 ※浴槽・サウナ利用不可

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。

