

あなたの  
体力年齢は?

イ ケ ビ ズ

# 体力測定会

Vol.3

パリオリンピック開催の今年、あなたも楽しく身体を動かしてみませんか?

垂直跳びや握力など全5種目を実施。

今注目のユニバーサルスポーツ「棒サッカー」もやります!



当館スポーツプログラムでお馴染みの  
高田講師がウォーミングアップを担当。  
各種目のコツやワンポイントアドバイスも聞けます!



頑張れ!もう少し...  
スタッフが測定のお手伝いをします



ご家族やお友達同士、職場の仲間と!  
もちろんおひとりでの参加も大歓迎!



測定の後にはみんなで  
棒サッカーゲームで盛り上がりよう!



気になる測定結果は?  
去年と比べて伸びたかな

## 種目

握力・片足立ち・垂直跳び・長座体前屈・棒反応

# 5月18日(土)

参加費 100円 \*当日支払

申込み 4月3日(水)10:00より \*先着順

- Web予約 (24時間受付)  
下記二次元コードよりお申込みください
- 電話・窓口予約 (10:00~20:00)  
03-3980-3131  
としま産業振興プラザ IKE・Biz 1F事務室

会場 | としま産業振興プラザ IKE・Biz B2F体育室  
池袋駅メトロポリタン改札より徒歩約7分 \*池袋消防署となり

時間 | ① 10:00~11:20  
② 11:40~13:00  
③ 14:00~15:20 \*各回24名定員

対象 | 小学生以上、運動に制限のない方  
\*小学2年生以下は  
保護者の参加が必要です

持ち物 | 室内ばき、  
フタ付きの飲み物、タオル  
\*運動のできる服装で  
お越しください



申込みはこちら



イケビズHP



イケビズX