

体力測定のみ希望の方（要予約）

内 容 最大酸素摂取量、30秒椅子立ち上がりテスト[※]、握力、長座体前屈、閉眼片足立ち、垂直跳び、反復横跳びの7種目を測定し、現在の体力レベルを判定します。

測 定 日 予約制

対 象 高校生以上

測 定 料 1回 1,000円（別途、入館料がかかります）

会 場 市民体育館・

受 付 市民体育館にて随時（電話予約可）

- ・上記以外の体力テストや団体で受講希望の方はご相談ください。
- ・トレーニングメニューをお持ちの方は、メニュー内容を変更する際に体力測定をおすすめします。

※ 出典：天理大学体育学部 体力学研究室

マンツーマントレーニング指導（要予約）

内 容 「トレーニングを体験したい」、「マシンの操作方法を知りたい」、「自分のフォームを確認したい」という方に30分～1時間程度の一般的なトレーニング方法を個別に指導します。

指 導 日 予約制

指 導 料 1回 500円（別途、入館料がかかります）

会 場 市民体育館・大麻体育館

受 付 市民体育館にて随時（電話予約可）

ご予約・お問い合わせは

一般財団法人 江別市スポーツ振興財団

〒069-0813 江別市野幌町9番地 江別市民体育館内

TEL 384-5001 担当：事業係