

体力測定をしてみませんか？

# チャレンジ！NESPA体力測定



握力



上体起こし



長座体前屈



pixta.jp - 6081608

**握力・持久力・上体起こし・閉眼(開眼)片足立ち・長座体前屈**

★ **開催日** 12月16日、1月27日、2月24日、3月24日 金曜日

※1回ごとの申込み方法です。複数回の申込みもできます。

★ **時間** 午前11:00～12:00

★ **定員・対象** 各回5名 中学生以上の方

★ **参加料** 1回 100円(当日払い)

★ **会場** パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟3Fミーティングルーム

★ **種目** 握力、上体起こし、長座体前屈、開(閉)眼片足立ち、  
自転車エルゴメーター  
\* 体力に応じて種目が選択できます。

**<募集中> 電話・窓口・FAX (先着順)**

あて先・お問合せ先：パロマ瑞穂スポーツパーク 管理第2係

〒TEL 467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3-68-1

TEL 052-836-8210 FAX 052-836-8211

指定管理者：公益財団法人名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp>