

スポーツセンター

10月8日(月)

体育の日

参加無料
施設利用料は必要



スぺシヤルイベント

プール

タイム記録会

ベストタイムを出そう

日ごろの練習の成果を試したい人、大会に参加する機会のない人、自己タイムを計測してみませんか。

とき▼午前の部↓11時～11時50

分 午後の部①↓2時～2時50分

分 午後の部②↓5時～5時50分

内容▼競技会などの大会の際に使用する自動審判計測器と電光掲示板を使ってタイムを計ります。

25mまたは50mの各種泳法で計測。

参加者には記録証を渡し、定員

す



▼各30人(先着順) 申し込み
▼9月25日(火)～10月6日(土)(月曜日を除く) 午前9時～午後7時に同センター総合受付窓口へ(電話不可)

世界記録・日本記録に挑戦

世界一・日本一のスピードに挑戦しませんか。

とき▼午前10時～午後5時 内容▼コースに設置されたペースメーカーが世界記録・日本記録と同じスピードを教えてください

申し込み▼不要

トレーニングルーム

体力測定

体力年齢はいくつ

日ごろから運動している人、運動不足が気になる人、体力に自信のない人、この機会に自分

の体力年齢を知り、これからの生活に生かしてみませんか。

とき▼午前の部↓10時30分～正午 午後の部①↓1時～2時30分 午後の部②↓3時30分～5時 内容▼測定項目 握力、垂直跳び、

長座位体前屈、立位体前屈、

反復横跳び、上体起こし、

開閉眼片



申し込み・問い合わせ▼

スポーツセンター

(☎)75-3545へ