



# おとなの スポーツテスト

健康寿命って!?  
あなたの体力年齢は何歳?

どなたでも参加OK  
会員様以外には、  
さらにその日1日  
**施設無料開放**

開催日時

2/17(金)10:00~20:00まで  
2/18(土)10:00~19:00まで  
2/19(日)10:00~18:00まで

開催会場

エニタイムフィットネス福島黒岩店

〒960-8153 福島市黒岩字浜井場10-5(2F)  
TEL:024-529-6361

お問合せはコチラ▶▶



## スポーツテスト種目

※20~64歳/65~79歳で  
行なう種目が異なります

- ・握力
  - ・上体起こし
  - ・長座体前屈
  - ・反復横跳び
  - ・立ち幅跳び
- ・握力
  - ・上体起こし
  - ・長座体前屈
  - ・10m障害歩行
  - ・開眼片足立ち

## 【参加特典】

会員様も会員じゃない方も  
お待ちしております

- ・プロテインバー or エナジードリンク
- ・トレーニング指導30分無料券

さらに

エニタイム1週間  
無料体験カードプレゼント



テスト結果によって  
点数化され、総合判定から  
体力年齢が分かります

健康的な身体づくりを  
してみませんか?

テスト結果を元に  
あなたに必要な運動を  
アドバイス!



会場



協力店



Re:Reflet



ハピっと??



NAGI



PEONIA

