

オータムチャレンジ2024

大阪市では、オータム・チャレンジ・スポーツ2024と題して、令和6年9月～11月の3ヶ月、スポーツセンターや屋内プールにて開放DAYや運動を楽しめる参加型イベントを開催いたします。
城東屋内プールでも下記内容にて実施いたします。当日は是非ご利用くださいませ。

◆開催日:2024年10月14日(月・祝)

◆内容:プール⇒**無料開放**
トレーニングジム⇒**無料体力測定会**
※トレーニングジム施設利用料は別途必要となります。

◆申込:要予約

※当日はスタッフ迄お声掛けくださいませ。

プール無料開放



25mプール



幼児プール・ジャグジー

無料体力測定会 ※トレーニングジムにて実施



握力



長座位体前屈



上体起こし

| 体組成・体力測定記録表 | | 2024年10月10日(日) | | 測定員 | |
|-------------|---------|----------------|-------|--------|---------|
| 目的 | 健康管理 | 性別 | 男性 | 年齢 | 25歳 |
| 氏名 | ジャコブ 大石 | 身長 | 177cm | 体重 | 74kg |
| 身長 | 177 | 体重 | 74 | 体脂肪率 | 11% |
| BMI | 23.5 | 握力 | 43kg | 長座位体前屈 | 11回 |
| 握力 | 43 | 長座位体前屈 | 11 | 上体起こし | 20回 |
| 長座位体前屈 | 11 | 上体起こし | 20 | 合計得点 | 12/20 |
| 上体起こし | 20 | 合計得点 | 12/20 | 測定員 | ジャコブ 大石 |