

**7/23** スポーツの日  
**金・祝**

**祝日無料!**  
**イベント**

みなさんの日頃の成果を  
出してみませんか?

**種目**

**握力**

**長座体前屈**

**閉眼立ち**

**反復横跳び**

**スタッフにチャレンジ!**

**15mシャトルラン**

**30秒ローイング競争**

● **日時** 7月23日 (金・祝)

フリースペース

● **参加方法**

フリースペースにて

スコアシートを配布いたします。**30分前**より整理券を  
配布します。

※シャトルランのみ  
第1スタジオで行います

シャトルランは各回定員**10名**

**当日はたくさんのご参加お待ちしております!!**