プレ チャレンジコンテスト 参加方法

動いて
楽しんで
自分にチャレンジ！

みんなでチャレンジ！
まずは参加から！

1【受付】 トレーニング室に入って左の机にある
参加者名簿に、**名前と年齢**を記入します。

※ 年齢：高校生～30歳代・40～50歳代・60歳代・70歳代・80歳～

2【集合】 実施時間になりましたら
ストレッチエリア前に集合してください。

3【測定準備】 記入した順番に **2名ずつ** 測定します。

4【万歩計装着】 腕に1個、足首に1つ
万歩計（バンド付き）を付けます。

5【測定】 フラフープの輪の中に入り、
スタッフの合図で **10秒間** 運動開始。

6【計測】 10秒後スタッフの合図で運動を中止して、
スタッフの歩数計測を待ちます。

7【記録】 万歩計を外し、スタッフに返却し、
記録を受け取ったら終了です。

！参加にあたってのお願い

※プレ チャレンジコンテストの参加は、
1日1回の計測 とさせていただきます。

皆さまのご参加をお待ちしております！