

審判員の皆様へ

フィットネステスト案内

主催 香川県バスケットボール協会 社会人連盟

場所 ツインパルながお 体育館

日時 平成30年12月9日（日曜日）

14時30分 受付開始 15時30分 スタート予定

準備物 フィットネスの出来る服装、シューズ

年齢別本数と距離

年齢		分	1分	総本数	1分あたりの	総距離
男性	女性		あたり		距離(m)	
	41歳以上	7	9	56	180	1120
50歳以上	30～40歳	8	10	66	200	1320
41～49歳	29歳以下	9	10	76	200	1520
40歳以下		10	10	86	200	1720

※連絡事項

申込は Team-JBA にログインして受講申し込みを行って下さい。

各自体調に留意し、十分な準備をした上での受講を御願います。

都合により参加できない場合は、上記以外に開催されるフィットネステストを受講して下さい。

ご不明点、ご質問等は担当：遠山までお願いします。

遠山 携帯番号 090-1004-1349