



日時：2020年12月7～11日 帯広空港JAL事務所内
 参加：合計36名 社員全員参加！



まずは体操で体をほぐそう！



第16回 JAL Wellness 2020 090
みんなで楽しく 体力測定会

★日時
 12月7日～12月12日
 14:30～15:30 1時間程度
 ★料金-無料

★場所
 空港所 1F応接室
 ★ 全員参加でGO！

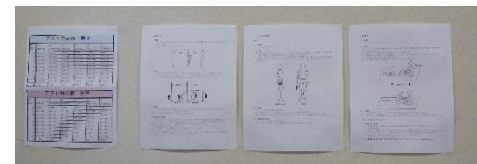
※計測メニュー※
 握力/上体起こし/前屈/反復横跳び/
 胸立て/腕筋 など

服装・持ち物	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> 動きやすい服装 運動靴 タオル 飲み物 	<ul style="list-style-type: none"> 動きやすい服装のカクシオンは着替え等不要です 体調が悪い場合は参加を中止して下さい タオルは、1枚が用意をさせていただきます 計測開始準備運動をしっかり行いましょう

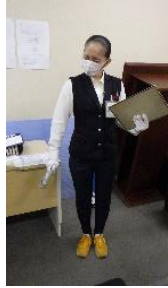
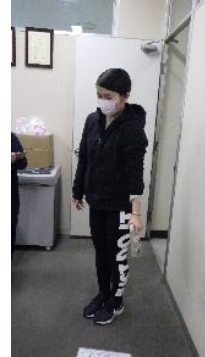
この地下場は、各々ランナーサービスでお預かりしております！！
 (空欄・持ち物・会場・器具)



手作り品で準備万全！



握力測定



力自慢、ええい！



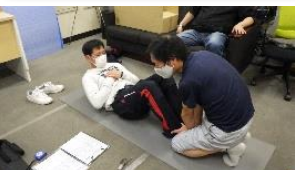
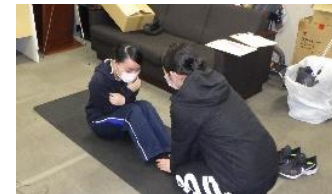
体硬いッス・・・



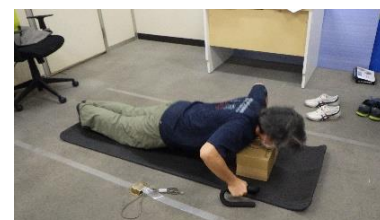
上体起こし



上体起こし



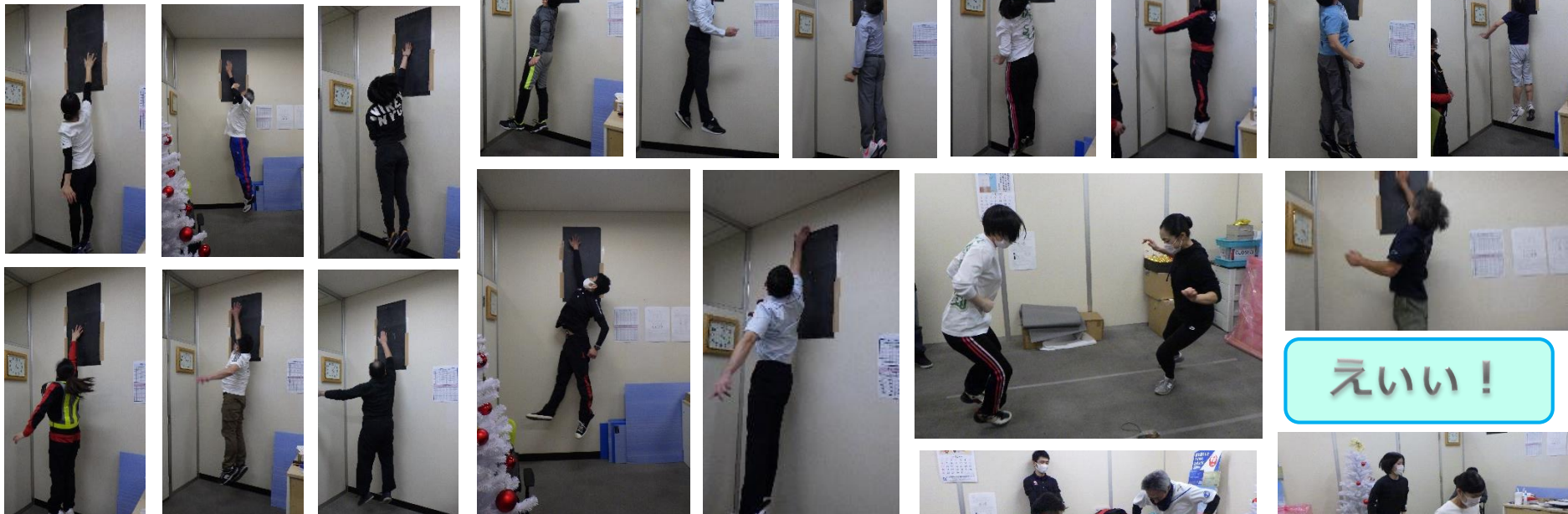
限界・・・



頑張れ!

腕立て伏せ

ジャンプジャンプ!



えいい!



反復横跳び~







第16回Wellnessは、念願の社員全員参加で体力測定会を実施しました。自身の体力年齢や健康状態を見極めるには、とても良い活動になったと思います。これからも継続的に活動을続け、心身共に健康であり続ける帯広空港を目指します。