

大人アスリート必見！

コアボディ強化塾

～パフォーマンスUPを目指すあなたに～

コアはどんな競技にも必要です！

競技力アップのためのコアトレーニングを行います！

MENU！

- ①まずはやっておくべきトレーニング
- ②より高い負荷をかける方法
- ③様々な動きで全身を鍛える



競技力アップ

コア・体幹強化

日時：3月10日(土) 16:00～18:00

場所：エム・エス・マイスター藤枝店2階 エムスタ

対象：大人アスリート(競技問わず)

定員：10名

参加費：2,500円(税込)

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、室内履き

講師：曾根 洋明

【トレーナー経歴】：名古屋グランパスU18・U15・U12

静岡県サッカー選抜 DELIZIA磐田



エム・エス・マイスター藤枝店

静岡県藤枝市小石川町3-1-9 [TEL:054-647-1220](tel:054-647-1220) <http://medical-sports-meister.com>

《申し込み方法》お電話またはHPよりメールにて以下の項目をお伝え下さい。

①参加イベント名②氏名③学年④連絡先⑤住所⑥所属チーム・競技⑦交通手段

※申し込みには事前予約が必要です。定員に達しない場合は中止になる恐れがあります。

