

すぐに実践できる内容とそのポイントを
現場の経験をもとにトレーナーがご紹介します！

今年も暑い夏が来る！
その前に知っておこう！



夏で差がつく！ パフォーマンスアップ術

2019年7月4日(木) 19:00~21:00

- ドリンクの飲み方でライバルと差をつける！
- 体温をコントロールして疲労を残さない！
- 夏場のウォーミングアップを工夫しよう！
- つらないための方法教えます！



自宅でも
簡単に作れる
オリジナルドリンク
作成実施！

- 場所: エム・エス・マイスター藤枝店 2階エムスタ
- 定員: 15名(最小敢行人数7名)
- 会費: 2,500円
- 対象: 競技している方・保護者・指導者
- ※実技を行いますので動きやすい服装でお越し下さい
- 担当: 池田彩香

カラダの冷やし方
体験会！



【トレーナー歴】 バドミントン日本代表チーム

静岡産業大学磐田ボニータ

静岡県サッカー選抜(女子/U17/U18) など



夏を乗り切るための
コンディショニング
チェック表
プレゼント！

足がつった時の
対処をしてみよう



上記日程以外で講習会参加希望の方は、5人以上のグループにて承ります。
ご希望の日をスタッフまでご相談ください。清水店でも受付中です！！



予約制となります。ご参加希望の方は下記までご連絡ください。

エム・エス・マイスター藤枝店 2階エムスタ / 清水店

TEL : 054-647-1220 (藤枝店で承ります)

住所 : 〒426-0033 藤枝市小石川町 3-1-9



ホームページ



Facebook