



エムスタ

# Check & Training

## 第2回 競技別 身体チェックとマッチトレーニング

昨年行った”マッチアップチェックテスト”

新たに”Check & Training”として開催し、

今回はさらにトレーニングをメインとして行います！！

今回初めての方も測定とトレーニングを行えます。

この機会に自身の身体の状態を確認し、

今現在の競技パフォーマンスに必要なトレーニングを

取り入れてみませんか？



### MENU

#### ①体組成測定

“Inbody”で体重・体脂肪・筋肉量などを測定します

#### ②筋力・柔軟性チェック

トレーナーが関節の柔軟性や競技に必要な筋力をチェックします

#### ③トレーニング指導

測定を元に今現在必要なトレーニングをその場で指導します

日時: 2月15日(土) 料金: 4,500円(税込)

2月27日(木) 対象: 一般競技問わず

3月5日(木) (学生要相談)

※半袖・短パン・シューズをお持ち下さい  
※お電話でご予約をお願い致します

要予約

エム・エス・マイスター 藤枝店 2階  
藤枝市小石川町3-1-9

tel: 054-647-1220

<http://medical-sports-meister.com>

