

男子アスリート養成教室

～全競技者対象～

アスリートを目指す為に
フィジカル要素の改善が不可欠です！

成長期は体を作る大切な時期になります！

自分の体の特徴を知り、さらなるレベルアップを目指そう！

※体組成チェック

対象：中学生(男子)

定員：8名

日時：2020年2月8日(土) 16:00～18:00

参加費：2,500円(税込)

持ち物：運動しやすい服装、室内履き、飲み物



※体幹トレーニング



29種類のオリジナル体幹トレーニングと
8種類の柔軟運動でチェックを行い、

個々の身体の特徴をアドバイスします！！

- 体幹トレーニング
- 体組成チェック
- 筋力チェック
- 柔軟性チェック
- パフォーマンス向上アドバイス

エム・エス・マイスター 藤枝店 2Fエムスタ

藤枝市小石川町3丁目1-9

<http://medical-sports-meister.com> ☎ 054-647-1220

参加申込:お電話にてお申し込みください。

(①題名②氏名③学校名・学年④競技⑤連絡先⑥交通手段)

※定員に達しない場合、中止になる恐れがあります。

