

JAMSフェスタ 2023

8.27
(SUN)

部活生の

参加無料!!
(事前申込制)

カラダチェック体験会 + ウェイトトレーニング

カラダチェック体験会に
参加します!

< イベント詳細 >

- ▶ 会場 相澤健康スポーツ医科学センター
(松本市本庄2-4-1 本庄フォーラム3階)
- ▶ 時間 裏面に詳細記載
- ▶ 料金 無料(事前申込制)

対象

小4~中3
まで

☎TEL: 070-9014-9824 電話受付時間 平日10時~18時

✉Mail: jamsfesta2023@gmail.com

※お問い合わせは原則メールでお願いします。

スペシャルゲスト

小平 奈緒

お申込みの切
8月17日(木)まで!

イベントスケジュール

8:00

カラダチェック体験会
グループ①

※1グループ8名まで

9:30

カラダチェック体験会
グループ②

11:00

カラダチェック体験会
グループ③

12:30

ウェイトトレーニング体験会

※参加人数10名まで

13:30

カラダチェック体験会
グループ④

15:00

カラダチェック体験会
グループ⑤

16:30

カラダチェック体験会
グループ⑥

カラダチェック体験会

《身体機能チェック》
スポーツに必要な動作をチェックします！
怪我の予防からパフォーマンスUPまで、
部活生には必須の内容です。
1人1人に合ったストレッチや
エクササイズ方法をご提案します！

《測定選手権》
アスリート選手の測定にも使用する機械を
用いて、運動機能を測定します！
バイクを全力で漕いだり、ジャンプ力を測定
したり…。測定選手権の1位を目指して
楽しく測定を体験してみましょう！

カラダチェック体験会
お申し込みはコチラ!!



ウェイトトレーニング
体験会

トレーニングの基本が知りたい…
でも何から始めて良いか分からない…
そんな部活生におススメです！
重たい物は使わず、安全にトレーニングの
基礎から体験出来ます！

ウェイトトレーニング体験会
お申し込みはコチラ!!



＝注意事項＝

- ※1人のお子様につき付き添いは2人までとさせていただきます。(ご家族の同伴必須)
- ※予定人数を超えた場合、参加者を抽選にて決めさせていただきます。お申込み頂いた方全員に参加可否のメールをお送り致します。(お知らせは8月19日(土)頃を予定しております。)
- ※その他詳細はメールにてお知らせ致します。



お車でお越しの方は
相澤病院駐車場を
ご利用ください。