

アスリートトレーニング

ATHLETE TRAINING

カラダで勝つ!!!

～より速く、より強く、よりパワフルに～

【トレーニング料金】

- ・ 1対1(パーソナルトレーニング)
月4回(週1回75分×4) 25,200円
- ・ 集団、チームトレーニング(3名～10名)
1回(2時間) 21,000円

爆発力の向上

効率的で効果的な動き作り

ケガをしない

しなやかでバランスの良いカラダ

弱点の克服

動作分析

- ・ ウェイトトレーニング
- ・ ムーブメントトレーニング
- ・ パワー系トレーニング
- ・ 体幹トレーニング
- ・ コンディショニング
- ・ 障害予防
- ・ バランストレーニング

パフォーマンスを改善、向上させる為に、様々な体力要素の向上、競技専門スキルへの有効性、そして心理的な質を高めるトレーニングを科学的、方法論的な理論に基づいてトレーニングサポート致します。

【TEL】088-856-8310

You  tyle

