

パフォーマンスクオリティ向上 ・ 傷害予防のための

タフボディ チャージ

アスリート(中学生以上のスポーツ選手)へサポート
どんなスポーツにも対応するパーソナルトレーニング

スポーツパフォーマンスを
最大限に発揮できる
タフボディづくりに!

◎体幹トレーニング

インナーマッスル、四肢への効率的な力伝達を強化、ブレない体幹をつくります

◎体操トレーニング

器械体操の器具を使って、バランス力・柔軟性・敏捷性・巧緻性の強化をします

◎パワーアップトレーニング

全身の筋力・瞬発力・耐久力・筋肉の連動性のキレ、バテない体をつくります

現在、ブラウブリッツ秋田の04ディフェンダー深井脩平選手が取り組んでおり、素晴らしい効果を上げています。

[時間]	火曜日 13:30~14:30	[料金]	一般	5,400円(税込み)
	水曜日 13:30~14:30		会員	4,320円(税込み)
	日曜日 14:00~15:00		15歳以下	4,320円(税込み)

※前日までに、フロントへ直接またはお電話にて、お申込みください。レッスン料は当日のお支払いとなります。

一般でご利用の方はメンバー(ゴルフ)フロントからの入場となります。
レッスン後、お風呂・サウナ等ご利用いただけます。
レッスン時間を含め、2時間までご利用できます。



秋田アスレティッククラブ ☎ 864-0381