

パーソナルプログラム パーソナルトレーニング

こんな方にオススメです!



シェイプアップ・肩こりや腰痛の緩和・運動機能の向上・筋肉や柔軟性の向上・様々なスポーツパフォーマンスを向上させたい方に!

※必要に応じて、ビデオ撮影による動作分析や栄養指導も実施します。

指導担当コーチ



上野

【資格】
JCCA(日本コアコンディショニング協会)
マスタートレーナー、
スポーツスペシャリスト、
スイングストレッチベテリック
ひめトレ

【その他】
健康運動指導士

【専門分野】
機能改善
動作効率
シェイプアップ



平間

【資格】
JCCA(日本コアコンディショニング協会)
アドバンストレーナー スポーツスペシャリスト、
シニアスペシャリスト、スイングストレッチベテリック
ひめトレインストラクター

【その他】
乳がん啓発運動士指導士
フィットネスマネジメント技能検定3級
泳力検定3級

【専門分野】
姿勢改善
体幹トレーニング
骨盤低筋群トレーニング



滝口

【資格】
健康運動実践指導者
JATI
ピラティス
RSアドバンストレーナー

【専門分野】
不調改善
身体の機能改善



猫宮

【資格】
はり師、きゅう師

【専門分野】
不調改善
身体の機能改善

都合により、ご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

パーソナルプログラム 運動メニュー作成

こんな方にオススメです!



これからトレーニングを始める方やトレーニング
内容を見直したい方に!

※必要に応じて、ビデオ撮影による動作分析や、栄養指導も実施します。

指導担当コーチ



上野

【資格】

JGCA(日本コアコンディショニング協会)
マスタートレーナー、
スポーツスペシャリスト、
スイングストレッチベーシック
ひめトレ

【その他】

健康運動指導士

【専門分野】

機能改善
動作効率
シェイプアップ



平間

【資格】

JGCA(日本コアコンディショニング協会)
アドバンストレーナー スポーツスペシャリスト、
シニアスペシャリスト、スイングストレッチベーシック
ひめトレインストラクター

【その他】

乳がん啓発運動指導士
フィットネスマネジメント技能検定3級
泳力検定3級

【専門分野】

姿勢改善
体幹トレーニング
骨盤底筋群トレーニング

都合により、ご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

パーソナルプログラム 水泳個別指導

こんな方にオススメです!



水泳を始めたい方!泳法を修正したい方!
水中運動を始めたい方に!

指導担当コーチ



2020東京パラリンピック水泳支援コーチ

上野



平間



大山



松下



新居



高木



清水

都合により、ご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。

パーソナルプログラム 体育個別指導

こんな方にオススメです!



跳び箱、鉄棒、マット運動を習得したい方、
逆上がりやバク転など、目的がある方も大
歓迎!

※必要に応じて、ビデオ撮影による動作分析も実施します。

指導担当コーチ



大山

【資格】
スポーツ協会陸上公認コーチ
スポーツスペシャリスト
キッズスペシャリスト

【専門分野】
陸上、マット、跳び箱、鉄棒

※大人も指導できます。



武島

【資格】
コアキッズ体操

【専門分野】
鉄棒

都合により、ご希望に添えない場合もございます。ご了承ください。