

パーソナルトレーニング始めます！

『My time』

自分の為に時間を作りませんか？

誰の為でもない自分だけの時間。身体作り始めませんか？

身体は一生物です。

健康な身体、ジム行きたいけど何をしたら良いかわからない

引き締まった身体、筋力付けたい、姿勢を良くしたい、ストレス発散したい！などなど。

忙しくあまり自分に時間が作れていない方。

もう一度、自分の為の時間を作りましょう。

紹介文

NAME. 古舘 拓也

(SOLテニスカレッジ チーフコーチ、フィジカルトレーナー)

- 保有資格
- NSCA-CPT (全米エクササイズ&コンディショニング協会)
- NASM-PES (全米スポーツ医学協会)



資格説明

NSCA-CPT

(全米エクササイズ&コンディショニング協会 認定パーソナルトレーナー)

健康と体力のニーズに関して、評価・動機づけ・教育・トレーニングやコンディショニング全般の指導を行う専門的能力を持つ人材を認定する資格です。指導対象はアスリートだけではなく、年齢・性別・経験を問わず幅広い層に対してトレーニング指導を行います。

NASM-PES

(全米スポーツ医学協会 パフォーマンス エンハンスメント スペシャルリゼーション)

アスリートもちろん、一般の方の指導にも応用が可能で、体系立ったトレーニング指導をすることによって、パフォーマンスアップだけでなく、外傷・障害のリスクを最低限に抑えながら安全に指導ができ、トレーニングプログラムを立てる上で、一人一人のクライアントに適したメニューを提供致します。

NASM-PESで特徴の一つに、NASM独自の「Optimum Performance Training(OPT™) モデル」があります。OPTモデルとは科学的かつスポーツ医科学に基づく研究に裏付けられた、業界初の包括的なトレーニングシステムです。OPTモデルをベースに作られたNASM-PESのプログラムは、柔軟性、コアの安定性、パワー、スピード、敏捷性なども含め、パフォーマンス向上のために必要なあらゆる要素を網羅しています。3つのレベルで構成され、それぞれの段階に応じたトレーニングを提供する事で、年齢や運動能力に関係なくクライアントが適切かつ安全に目標を達成できる仕組みです。

料金プラン

1時間コース（しっかり取り組みたい方向け）

都度払い¥5500（税込）

30分コース（ピンポイントでトレーニングを実施したい方向け）

¥2800（税込）

ご利用の流れ

step1、お問合わせ（日程等）

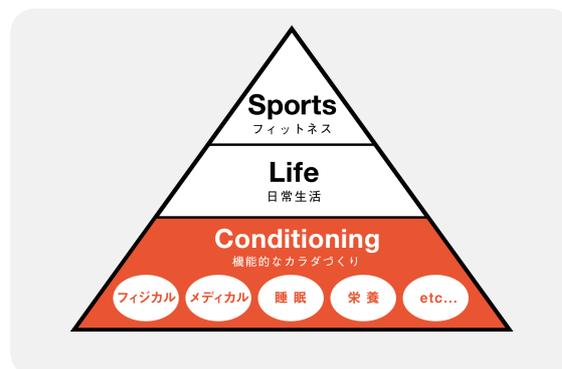


step2、カウンセリング（目標設定）



step3、セッション開始

（カウンセリングなど行う為初回は20分前にお越し下さい。）



トレーニングの流れ

どんな事に悩んでいるのかをヒヤリングしていき

トレーニングプログラムを作成し安全、安心にトレーニング指導を行ってきます。

姿勢評価、バランス能力アップ、筋力アップ、シェイプアップなど

ご希望に沿った形でトレーニングプログラムを作成していき、その都度アップグレードしていきます。