

スポーツ選手向け

トレーニング 個別指導

最大出力

UP

柔軟性

UP

協調性

バランス

UP

競技性に合わせて指導いたします

- ✓ パフォーマンスアップに繋げたい
- ✓ メニューの構成が分からない
- ✓ 自分の競技で使える身体にしたい
などなど

時 間 60分（トレーニング室利用時間内）
場 所 五戸ドームトレーニング室
対 象 18歳以上（3回まで）
指導料 300円（トレーニング室利用料含む）
予 約 五戸ドーム受付または電話にて申込み
申込先 ☎：0178-62-2301
担 当 大西



指導トレーナー：下森