

# 3歳～小学6年生を対象としたマンツーマンレッスンで 学校の体育で習う種目（跳び箱・鉄棒・マット運動・縄跳び）など 苦手を克服＼(^o^)/ 運動能力向上＼(^o^)/

3～12歳までに運動神経の90%は決まります！！

秘密の特訓を  
しませんか？

跳び箱・・・「開脚跳び」「台上前転」「抱え込み跳び」「前方倒立回転」など  
鉄棒・・・「前回り」「逆上がり」「空中逆上がり」「空中前回り」など  
マット運動・・・「前後転」「開脚前後転」「側転」「倒立ブリッジ」「逆立ち」など  
縄跳び・・・「前後ろ跳び」「二重跳び」「あや跳び」「クロス跳び」など



めとき まゆ  
目時 真夢

できなかったことができたときの達成感は新しい課題にチャレンジする心を育てます。

子どもの成長期に楽しみながら身体を動かすことは健全な心身の発育・発達を促すとともに生涯においても「運動好き＝健康増進」につながります。

私自身、幼い頃にアスレチック公園や裏山など両親に連れられ外でよく遊び、3歳からスキーを始め少年団と部活動は陸上やバドミントンなど様々な運動(スポーツ)を経験し、「丈夫な身体」が自慢です！！

お気軽にご相談ください★

完全予約制（コーチもしくはフロントにてお問い合わせ下さい。）

	会員（45分）	ビジター（45分）
1回	3,240円	4,320円
セミパーソナル（2名まで）	上記料金に1人追+1,080円	上記料金に1人追+1,080円

## 資格

- \* NESTA CERTIFIED キッズコーディネーショントレーナー
- \* ジュニアランニング指導員
- \* 日本サッカー協会公認キッズリーダーU6

## 経歴

平成20年～23年：陸上少年団ドリームAC指導員（北海道体育大学校在学中の3年間）  
平成23年～28年：キッズ体操・キッズエアロ(リズム)・キッズフットサル インストラクター  
平成28年～ ：スターキッズチーフインストラクター

お子様の運動能力向上を手助け致します！！  
正しい身体の動きや使い方パーソナルで

徹底的に学んでみませんか？

コーディネーショントレーニングや体幹強化、  
スポーツに必要な能力の向上、栄養の知識  
まで細かく指導致します！！  
マンツーマンで、目標まで一直線！！



えんどう りょうた  
延藤 亮太



4歳～18歳	会員	ビジター
60分	3240円	4320円
90分	4860円	5940円
セミパーソナル	上記料金に + 1080円	上記料金に + 1080円

### 資格

- NESTAキッズ  
コーディネーショントレーナー
- 幼少年体育指導者 2級
- 日本体育協会公認  
ジュニアスポーツ指導員
- JFA公認サッカーC級コーチ

完全予約制  
お問い合わせ下さい。

# 「できない」で諦めるのはまだ早い！ 「走り方」の個別指導で劣等感を自信に変える！

速く走るために必要な動きづくり、瞬発力強化、体幹トレーニング、  
動的柔軟性を高めるストレッチを個別指導いたします。

現役陸上競技選手です！



たかはし まさや  
高橋 昌也

経歴



私は「走り方教室」において、子ども達に走る楽しさを伝えることを1番大切にしてきました。この個別指導においてもこのことを伝えつつ、結果を出すことをお約束いたします。  
そしてお子さまが大きくなった時に「走り方」を習って良かったと思っていだけるよう、精一杯サポートいたします。

スポーツ専門学校在学中に、陸上競技のジュニアクラブにて2年間指導の経験を積む。  
その後、現職にて「走り方教室」を開講。毎年延べ100名超の参加者に速く走るための5つのポイントを指導している。

料金	60分	90分
会員様	3,240円	4,860円
ビジター様	4,320円	5,940円

※初回は無料でヒアリング&体力測定(左記の時間+30分)が付きます。  
※セミパーソナルトレーニングをご希望の方は、左記の料金プラス二人目以降お一人につき、1,080円にて承ります。

完全予約制 コーチもしくはフロントにてお問い合わせ下さい。