

アラフィフ世代の皆さま、 15年前の動きを取り戻しませんか？

例えばこんな経験ありませんか？

運動会で足がもつれる。

ドライバーの飛距離が落ちた。

テニスのサーブが遅くなった。

野球で塁間が投げられなくなった。

などなど。

これ、全て身体を操作する能力の低下が原因です！！

バネの力

キレの力

脳の間覚

Personal Bodycontrol Training 「パーソナル・ボディコントロール・トレーニング」

今回ご紹介するのは
数値と映像で「トレーニングの見える化」！
現在の動きを分析し、なりたい動きを取り戻すための
あなた専用のプログラムです。

感覚と身体を整えて、 もう一花咲かしてみませんか？

HEROES 代表 伊藤 博一

■資格

- 中学・高校教員免許（保健体育）
- 認定上級トレーニング指導者（JATI）
- 認定指導員（キネシオテーピング協会）
- 認定スポーツプログラマー（日本体育協会）
- 川崎医療福祉大学在学時より岡山市内のフィットネスクラブのトレーナーとして勤務。
- プロスポーツ選手や、甲子園出場チーム、国体出場のチームや個人の能力アップのトレーニングや、疲労回復・ケガの予防・柔軟性向上のためのコンディショニングを行う。
- 担当した競技は、野球（軟式・硬式）・ソフトボール・競輪（プロ）・フエンシング・カヌー・競艇（プロ）・サッカー・バレーボールなど多岐に渡る。

初回
カウンセリング
+
お試しトレーニング
無料

問い合わせ

TEL.086-230-6988

または右記の QR コードからホームページのお問い合わせフォームから



パーソナルコンディショニングスタジオ

ヒーローズ

〒700-0971 岡山県岡山市北区野田2丁目3-31

TEL.086-230-6988 受付時間 / 10:00~20:00 定休日 / 日・祝

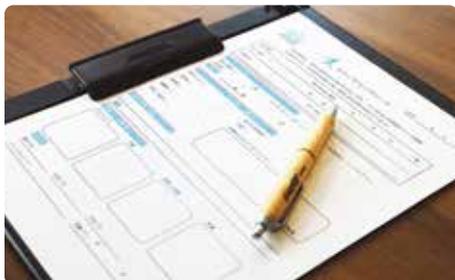
Personal Bodycontrol Training

「パーソナル・ボディコントロール・トレーニング」

パーソナル・ボディコントロール・トレーニングとは、科学的な根拠を基に個人個人に合ったトレーニングプログラムを提供するサービスです。数値を「見える化」しながらトレーニングを行なうことで目標としている身体の動きを得ることができます。

トレーニング風景

※掲載しているトレーニング内容は一例です。



カウンセリング

最初に要望や困りごとなど、あなたの想いをお聴きします。カウンセリングを基に測定やプログラムを組んでいくからこそ、あなたに合ったあなただけのトレーニングを提供します。



「バネ」のトレーニング

一回一回の動きをセンサーでモニタリングしながらジャンプをしたり、ゴルフなどのスポーツの動きであなたの「バネ」を鍛えます。



「キレ」のトレーニング

踏ん張るところと、強く動くところのメリハリを効かせたトレーニングをすることで「キレ」のある動きを取り戻すことができます。



「速筋」のトレーニング

最新機器を用いて、筋力にプラスして「速さ」をモニタリングしながらトレーニングします。より強く速い筋力発揮を目指しましょう。



「脳の処理速度アップ」のトレーニング

50歳になって最も低下するのは脳の処理速度です。若返りの大きなポイントとなります。体を鍛えながら、判断力や脳も一緒に鍛えましょう。



料金

おすすめ
パッケージ

128,000円(税別)

2ヶ月(2回/週)計16回

※1回のみのご利用も可能です。 ※回数券(8回)80,000円(有効期限4ヶ月)もご用意しています。