



ACC (アスリートコアコンディショニング)

～すべての運動愛好者に～

アスリート・・体を鍛えることに関してはプロである。はずですが、実際にはどうでしょうか？ストレッチの方法、筋力トレーニングの方法、ウォームアップなどまだまだ理にかなっていないことも多いと思います。

そこで、Co-は“怪我なく最高のパフォーマンスを出すための準備”をテーマとして、体幹トレーニングを中心にアスリート達が行っているエクササイズを行います。もちろん個々のアスリートレベルには差がありますので、適度に自己で加減しながら、己の身体をレベルアップさせていきましょう！

しっかり鍛えたい方ならどなたでもご参加いただけます。学生時代のブカツのような雰囲気です！

日 時 土曜日 20:00～21:00 *土曜日から日曜日に振り替える場合もございます。

内 容 アスリートが行っているウォーミングアップ、体幹トレーニング、筋力トレーニングなどなど。参加者のレベルに応じて強度等を調整して行います。

*シューズは不要です。裸足か5本指ソックスで。更衣室もあります。

担 当 オオツカ ヒロシ

Conditioning space Re: Conditioning studio Co-代表

健康運動指導士

日本コアコンディショニング協会認定アドバンストトレーナー

アスリートコアコンディショニングスペシャリスト

本気のトレーナー育成道場 “宮本道場” 3期卒業生 ほか



料 金 1セッション 1,400円 *体験は初回のみ 800円

会員のみ購入可能・回数券 6,000円 (5回分) 10,000円 (10回分)

回数券は他の教室と併用可能です。

3か月一括 (月初から。途中返金不可) 9,000円

定 員 12名

場 所 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

申込み 事前申し込み者優先です。

ドロップ (急な参加) も可能ですが、

定員がいっぱいになると参加できませんので、できるだけ事前にお申し込みください。



Conditioning studio Co- (コンディショニングスタジオ シーオー)

呉市中通1丁目2-29 研光ビル2F

090-4896-5004

co-re@docomo.ne.jp