

新企画・「アスリートサポート」開始！！

～アスリート応援プロジェクト～

～企画内容～

この「アスリートチャレンジ」はプロ・アマ問わず競技を現役で続けていて、より高いパフォーマンスを目指す方の肉体改造計画を密着する企画です。

競技種目、男女、年齢は問いません。

～期間～

まず三ヶ月間を目安にトレーニング内容や食事内容をブログでアップしてもらいます。目標とする試合や体重（体型）を達成する為に半年、一年と必要な場合は応相談とします。

～トレーニング内容～

★代表、鈴木トレーナーが全レッスンを担当します。ウエイトトレーニング、加圧トレーニング、ストレッチ（セルフ、ペア）と選手に最適なトレーニングをご案内します。

（レッスン料金は通常価格）

★年間計画や遠征先でのトレーニングも作成致します

★栄養指導は管理栄養士からアドバイスが受けられます。

～参加条件～

★必ずブログを更新してもらい、お顔やトレーニング風景を可能な範囲で公開しても大丈夫な方。

★全てにおいて前向きに取り組んでもらえる方！

まずはお気軽にお申し込みください！「お問い合わせフォーム」 → 「その他」を選んで頂き、「アスリートチャレンジ」申し込みとご記入ください。



動きに直接トレーニング抵抗をかける**徒手抵抗**や、筋肉のスタミナや筋力アップに有効な**加圧トレーニング**、姿勢作りや体の使い方が上手くなる**バランスエクササイズ**、、、etc 必要なものを選びトレーニングしていきます！