

## 2月限定 5,000円/40分

※通常6,500円/40分

※パーソナルレッスン受講が初めての方に限ります

### 担当コーチ



#### 主任コーチ 蔭山 智紀

これまで赤ちゃんから高齢者まで、健康増進、泳法習得、リハビリテーション、介護予防、多数の競技での能力向上と、様々な指導経験から、あらゆる人に対応できるよう指導力に磨きをかけてまいりました。健康のために、趣味のために、ダイエットのために、リハビリのために、能力向上のために、私の持てるもの全てを使って指導いたします。写真はふざけていますが、それも魅力のひとつです笑

### 担当コーチ



#### 専任コーチ 宮本 政秀

水泳を中心に、さまざまな年齢層の方を指導してきました。ゆっくり泳ぎたい方から、もっと上手に速く泳ぎたい方まで。実績として下記の通り、育成、輩出してきました。全国大会5名  
国体2名  
大阪強化指定選手6名  
ナショナル選手1名

### 内容

#### トレーニング

ひとりひとり違う可動域やアライメント。筋力、やる気までもしっかり把握したうえで、目標達成に必要なトレーニングの提案実施、サポートを行います。多少厳しくてもがんばれる方は特におすすめです笑

#### スイミング

小学生から高齢者まで幅広く指導いたします。目標泳法の習得や、癖の矯正、競技力向上など目標に合わせて、これまでの指導経験をこれでもかというぐらい発揮します笑

#### ストレッチ

PNF方式によるストレッチを動的、静的含めて、不具合に適したストレッチを行います。課題の解消、改善に向けて必要な部位を適切に伸ばします。肩こりから腰痛、ひざや股関節痛などにお悩みの方はぜひお試しください。※蔭山限定

#### 軽運動

4歳から小・中学生まで、身体の基本能力や運動神経への刺激を行うことによりかけっこが速くなったり、逆上がりができるようになったりなど、運動をするための土台を大きくし、身体の上手な使い方を身に着けます。※蔭山限定

## さらに！

**受講後、ご入会いただくと登録料、初月会費が無料になります！**

※ただし入会后6か月以上の継続をしていただく誓約があり、途中で退会された場合は違約金として3万円をお支払いいただきます。ご了承ください。

お申込み  
お問合せ

受付にて予約枠をご確認の上、お申込みください

☎ 0562-32-0107

アクアマリンプラザ

