はじめよう!
ジュニアトレーニング

体験レッスン受付中

今なら！

- 入会金「0円」
- 事務手数料「0円」
- 1ヶ月体験「0円」

何回利用しても
月会費 **2,980** 円（税別）

精華町 ひとみ接骨院併設
健康運動・姿勢改善トレーニングスペース

スマトレ

体験・ご相談はお気軽に
0774-85-1504

相楽郡精華町祝園二ノ坪９番地

精華町　スマトレ　検索

小学１年生から中学３年生までが対象です。

運動能力アップ

Q. 小学生からトレーニングをするとどんな良いことがありますか？

この小学生の時期は神経系型が大きく成長する時期です。この時期にトレーニングをすることによりバランス感覚、びんしょう性、リズム感を発達していきます。
この時期に様々な動きを身体に学習させる事により年代が進んだ時に専門性の高い技術習得も早くなる傾向があります。

姿勢改善

Q, 猫背や姿勢が気になるのですがどんなことをしてくれますか？

まずご来院いただいた際にお身体の歪みを確認させていただき、正しい姿勢になっていただけるように体幹のトレーニングやストレッチを行っていきます。
また併設の接骨院で骨盤調整を行うことも可能であり柔道整復師による施術と合わせて受けていただくことでより効率良く姿勢改善を進める事が可能です。

ケガをしにくいからだ作り

Q. スポーツをするといつも同じところが痛くなります。

スポーツをすると同じところが痛くなるというのは、体のバランスが崩れ、同じところに負担がかかりすぎている事が考えられます。スポーツによってはどうしても片側に負担がかかってしまい同じところが痛くなりやすいスポーツもありますが、トレーニングにより身体のバランスを整え、痛みや負担が偏りすぎない身体を作っていかなくてはいけません。

パフォーマンス向上 体幹強化

Q. スポーツをしていますが、どんなスポーツでも大丈夫ですか？

どんなスポーツでも大丈夫です。現在もサッカーや野球、バレーボールなど様々なスポーツをしている方が利用していただいています。お一人お一人のお悩みに合わせたトレーニングメニューを国家資格を持ったスタッフがご提案します。

※効果には個人差があります。

スポーツ大好き院長の人見です。『こんなのが小学生のときにあったら嬉しかっただろうな』を形にしました。大切なお子様の成長期のサポートを私たちに安心してお任せください。

○施設利用時間のご案内

受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	×
15:30～19:30	○	○	○	○	○	×	×

相楽郡精華町祝園二ノ坪９番地　紺屋ビル１０１