

10月限定企画 椎谷トレーナー スイマーのためのリカバリーパーソナル！

泳ぎ疲れた肩・腰・膝をリセット！

60分 6,160円 (税込)

※は新規のお客様一回限り

【保有資格】
・全米ストレングス & コンディショニング協会
認定トレーナー (NSCA-CPT)
・スポーツ医学検定1級
・日本スポーツ協会公認競泳コーチ
・日本パラスポーツ初級指導員
・東京都消防庁 上級救命

【経歴】
新潟県出身。
2015年からトレーナー活動中。
これまで1000名以上のお客様を担当。
運動生理学、解剖学を中心とした
「スポーツ科学」を
活かしたサービスをご提供致します。

水陸両用
トレーナー
椎谷 将洋

～夏の泳ぎ疲れ、肩・腰・膝からリセットしませんか～

POOL Conditioning SERVICES

【こんな方におすすめ！】

肩：クロール・バタフライで肩が重い、肩こりが気になる方

腰：長時間のデスクワークで腰が張る、泳ぐと腰が痛む方

膝：平泳ぎ、ウォーキングで膝に違和感がある方

セッション内容 (60分)

- ▶ ストレッチ (肩・腰・膝まわりを中心に)
- ▶ チューブトレーニング (肩の安定性・膝のサポート)
- ▶ ストレッチボール (姿勢改善・全身リセット)
- ▶ バランスボール (体幹安定・腰ケア)

ご予約はこちら

ご予約はこちらのQRコードからお願い致します。▶▶
店舗スタッフ、あるいは私に直接お声かけ頂いても
大丈夫です。
※東京体育館で初めてパーソナルトレーニングを
受けられるお客様は受付にて登録をお願いします。



「ほぐす + 整える + 鍛える」
無理のないコンディショニングを行います。

