

# マンツーマンレッスンで秘密の特訓をしませんか?

できなかつたことができたときの達成感は新しい課題にチャレンジする心を育てます。

## 苦手を克服＼(^o^)／ 運動能力向上＼(^o^)／

### ★指導項目★

【跳び箱】開脚跳び・台上前転・閉脚跳び・前方倒立回転など

【鉄棒】前回り・逆上がり・空中逆上がり・空中前回りなど

【マット運動】前後転・開脚前後転・側転・倒立前転・倒立ブリッジなど

その他:走り方や縄跳びなど、またチアやバトンを習うお子さまの指導経験あり

### ☆コメント☆

子どもの成長期に楽しみながら身体を動かすことは健全な心身の発育・発達を促すとともに、生涯においても「運動好き=健康増進」につながります。



料金	会員	ビジター
30分	¥4,400	¥5,500
60分	¥8,800	¥9,900

※セミパーソナル(2名まで)上記料金に1人追加毎+¥2,200 ※全て税込です。

※トレーニング時間や頻度等には個人差がございますので、お気軽にご相談ください。

島牧村出身です。  
大自然の中で  
育ちました。★  
様々な運動  
(スポーツ)を  
経験し、  
「丈夫な身体」が  
自慢です！！



めとき まゆ  
**目時 真夢**

#### 競技歴

- \* バドミントン
- \* 陸上(長距離・400M・マイル・競歩・4K)

#### 資格

- \* NESTA CERTIFIED
- キッズコーディネーショントレーナー
- \* ジュニアランニング指導員
- \* 日本サッカー協会公認 キッズリーダーU6



#### 経歴(指導歴)

- 平成20年～23年  
陸上少年団ドリームAC 指導員  
(北海道体育大学校在学中の3年間)
- 平成23年～28年  
キッズ体操・キッズエアロ(リズム)・キッズフットサルインストラクター
- 平成28年～  
スターキッズチーフインストラクター
- 令和2年～  
テニスアシスタントコーチ(キッズ・ジュニア担当)

# 始めるなら今が1番早い時！

## マンツーマンレッスンでお悩み解決(^^)/

### 運動能力向上・球技スキル向上が得意です！

#### ★指導項目★

- ◆運動神経向上のためのコーディネーショントレーニング
- ◆球技のスキル向上 ◆パワーや柔軟性の向上
- ◆正しい身体の使い方 ◆体操指導
- ◆ピラティスを用いた体幹トレーニング など

#### ☆コメント☆

私も元々運動は得意でも不得意でもなかったのですが様々な運動を経験することによって、自然と体育でも上位の成績を残せるようになりました。その自身の経験と専門学校や現場で学んだ知識を用いて運動指導をさせていただきます♪



運動の  
家庭教師です！  
(=^ω^=)



さくま こうじ  
佐久間 康司



#### 資格

- \*JATI認定トレーニング指導者
- \*BESJマットピラティストレーナー
- \*BESJピラティスリングトレーナー
- \*NESTAテニスコンディショニングスペシャリスト
- \*NESTAシニアフィットネストレーナースペシャリスト
- \*NESTAクラブマネジメントスペシャリスト

#### 競技歴

- 3歳～8歳 水泳(水泳指導員、水上安全救助員1取得経験あり)
- 8歳～14歳 野球
- 14歳～18歳 バスケットボール
- 18歳～20歳 柔道
- 現在も野球、バスケ、ゴルフ、テニス、ボルダリングなど趣味で実施

料金	会員	ビジター
30分	¥4,400	¥5,500
60分	¥7,700	¥8,800



※セミパーソナル(2名まで)上記料金に1人追加毎+¥2,200 ※全て税込です。

※トレーニング時間や頻度等には個人差がございますので、お気軽にご相談ください。

# お子さまの運動能力向上を手助けします★

苦手な種目の克服！スポーツに使える運動能力向上！  
正しい身体の動かし方を学ぼう！！マンツーマンで目標まで一直線！！

## ★指導項目★

【体育の種目】 跳び箱 鉄棒 マット運動 繩跳び 走り方 など

【スポーツ能力向上】 フィジカルトレーニング など

【身体能力向上】 走り方、身体動作の修正、コーディネーショントレーニング など

4歳～  
マンツーマン  
指導歴 10年

## ☆コメント☆

苦手種目を克服することで大切なのは、「運動、体を動かすことを好きになる」こと。  
苦手な種目もマンツーマンで一緒に取り組んでいきましょう★

サッカーやバスケット、格闘技や体操種目など専門スポーツに活かせる能力を  
身につけます！！



えんどう りょうた

延藤 亮太

### 資格

NESTAキッズコーディネーショントレーナー  
日本体育協会 ジュニアスポーツ指導員  
幼少年体育指導者 2級  
JFA公認サッカーC級コーチ

### 競技歴 経歴

サッカー歴 13年 全国大会出場経験あり  
格闘技歴 10年 現役キックボクシング選手  
プライベートレッスン指導歴 10年

現 フットサル指導者

現 キックボクシング指導者

現 運動能力向上スクール指導者

### お問合せQRコード



料金	会員	ビジター
30分	¥4,000	¥5,000
60分	¥7,300	¥8,300

※セミパーソナル(2名まで)上記料金に1人追加毎+¥2,200 ※全て税込です。

※トレーニング時間や頻度等には個人差がございますので、お気軽にご相談ください。

# 身体を動かすって楽しい！ 未就学児も大歓迎！

## できないからできるに変身！

### 運動遊びから学校体育までお手伝いいたします。ご相談ください!!

できないからできるに変身！

- ①身体の動かし方や使い方を覚えて、怪我防止危険回避能力をアップ
- ②たくさんの運動経験をして柔軟性、筋力、瞬発力など身体能力をアップ
- ③身体を動かす遊びの中から恐怖心を取り除き、楽しさ面白さ向上心をアップ

\*運動遊びから学校体育までお手伝いいたします\*

\*鉄棒

……足ぬき回り、前回り、逆上がり、空中逆上がり、片足膝かけ回りなど

\*マット運動

……前回り後ろ回り、前転後転、側転、倒立、ブリッジなど

\*跳び箱

……跳び乗り降り、開脚跳び、台上前転、抱え込み跳びなど

\*縄跳び

……ロープ遊び、前跳び、後ろ跳び、あや跳び、二重跳びなど

\*その他

ボールを投げる、フラフープを回すなどご希望がありましたらご相談ください

料金	会員	ビジター
30分	¥4,400	¥5,500
60分	¥7,700	¥8,800

※セミパーソナル(2名まで)上記料金に1人追加毎+¥2,200 ※全て税込です。

※トレーニング時間や頻度等には個人差がございますので、お気軽にご相談ください。



がんばるぞ!!  
チャレンジ!!



たゆ ゆうこ  
田湯 裕子



お問い合わせQRコード



#### 資格・経歴・職歴

小学6年間は週2で水泳。

中学高校と陸上部に在籍。

子どもが好きで幼稚園教諭・保育士  
親子スイミングからジュニア・成人  
もこなす水泳指導員

身体の疲れを取り除き癒しを求めて  
フェイシャルボディケアセラピスト  
の経験あり。

現在ウェルネスでは、  
スターキッズのコーチとフロントを  
担当しております。