



×



☆ プロのトレーナーが教える ☆

約18年間の経験とスポーツ医学やスポーツ科学の観点から作り出したプログラム

ストレッチ & エクササイズ教室

毎週水・木曜日13:00~(60分)

参加費：1,200円【定員8名：要予約】
トレーナー：AOYAMA TRAINING LAB
運動指導員 岡崎 夏希



自分の足でいつまでも元気で健康な身体を維持するために、また肩こり・腰痛・膝痛など慢性的な痛みの根本的な改善を目指すために、3つの要素を強化する運動プログラムを行います。

バランス

反応

筋力



AOYAMA TRAINING LAB
代表 青山 武士

生年月日:1978年4月30日
育英高等学校 甲子園出場、大阪体育大学 全日本大学野球選手権大会出場、関西メディカルスポーツ学院~関西健康科学専門学校

関西・北陸を中心にトレーナー派遣活動、training Labの運営を行う。毎月100名以上のプロアスリートから一般クライアントの指導をする中、セミナー活動やトレーナー専門学校の講師も務める。



よしむら整骨院

Yoshimura Bonesetting Therapy

神戸市須磨区東落合2丁目17-1 サンシティ須磨名谷

お問い合わせ・お申し込み ☎ 078-792-6822

<http://www.yoshimura-bt.com/>

