

中学2・3生対象

理学療法士と鍼灸師による

球速 飛距離 走力アップのための

# 野球教室

7,250円

(2ヶ月で14,500円)

少人数制 最大4名

(最低開催人数2名)

満員御礼

## 日程

中学3年生対象

毎週

水曜日

2/4 ~ 3/25

中学2・3年生対象

毎週

木曜日

2/5 ~ 3/26

※中学1年生でも筋トレを始めたい方は参加可能

※上記日程8回に+1回は3/7(土)に合同開催予定

各日程とも 時間 17:00~18:20 (全9回/1回80分)

## 教室内容

- ①柔軟 (股関節・体幹・肩甲骨を重点に)
- ②体幹・肩甲骨のトレーニング
- ③ウエイトトレーニング
- 👍 正しい形・方法の指導、基礎筋力の向上を目指す
- ④2人1組で『技術練習』(1組につき1人の専属指導者)  
球速や飛距離、足の速さをあげる個別トレーニング



「高校の3年間は長いようで短く、トレーニングができる期間も決まっています。成長期が終わる『中学2年生頃からトレーニングを行うことで、高校でレギュラーになる可能性やいい選手になる可能性は格段に高いです。』ぜひ中学生は専門家の指導のもとでトレーニングを始めて欲しいと思います。」と日高高校、紀央館高校監督よりコメントをいただいています。

超少人数制

安心の国家資格

続けやすい価格



日高高校、京都国際高校、龍谷大平安高校、智辯学園高校、智辯学園和歌山高校、三重高校、尽誠学園高校に進学した選手も利用!!



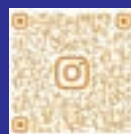
北出病院

メディカル & フィットネス アクオ

☎0738-23-3333

受付時間 10:00~19:00

フォローしてね!



Instagram

申し込みはコチラから



<https://forms.gle/pbAG63xQXLwBHCm07>