

(マンツーマン) (お二人様のみ対応)
パーソナル・セミパーソナル 格闘技エクササイズ

ストライク(打撃)フィットネス

2020年
 4月1日(鴨島町)
 4月7日(徳島市)
スタート!!

ストライクフィットネスとは？

パンチ・キックのみに特化した格闘技エクササイズです。パンチ・キックは全身を使う運動であり、全身の引き締めに適しています。

またストライクフィットネスはパーソナル・セミパーソナルならではの特性を活かし、マス・スパーリング(軽く当てる試合形式の練習)も行います。マス・スパーリングは反射・反応力を高め、しなやかで若々しい動きを身につけます。



ミット打ちでストレス解消!!

マス・スパーリングでしなやかな動きを!!

※マス・スパーリングでは講師は基本的に当てません。

- <レッスン内容・50分>
- ①シャドー パンチ・キックのフォームを練習します。
 - ②ミット パンチ・キックをミットに打ち込みます
 - ③デフェンス・ミット 相手のパンチに対する防御技術を加えながらミットを打ち込みます。
 - ④マス・スパーリング パンチ・キックを用いた実践形式の練習です。怪我をしないようにマス(軽く当てる)で行います。
- ※①~④の前後にウォームアップとクールダウンを行います。グローブはご準備致します。

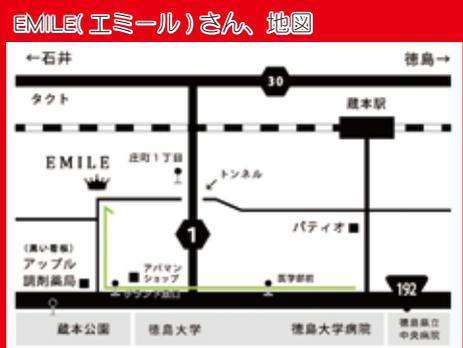
ストライクフィットネスに興味を持たれた方は、ぜひ体験してみてください。
場所等は以下のとおり、トレーニング対象者は高校生以上の男・女です。

場所
 火曜日…エミール カルチャー&マルチスペースさん(詳細はエミールさんホームページをご参照ください)
 水曜日…新極真会 徳島西南支部 鴨島道場(徳島県吉野川市鴨島町鴨島 234)

時間…10:00~10:50 11:00~11:50 13:00~13:50 14:00~14:50 15:00~15:50

上記5コマの時間帯からお好きな時間をお二人様、もしくはお一人様でご予約ください。お一人様のご予約の時間帯にお二人様が重なった場合、セミパーソナル(お二人様)対応とさせていただきます。その場合は事前にご連絡致します。ご予約は前日の12:00までとさせていただきます。先着順となります。トレーニング日が祝日・お盆・年末・年始と重なる場合、または講師に不都合がある場合は休講となります。

料金…パーソナル 2,600円 セミパーソナル 1,600円(お一人様) ※トレーニング受講の際には裏面の諸注意・同意書を読みサインをいただきます。



ご予約・ご質問はお気軽に!!
メール y-osaka@i.softbank.jp
TEL 090-2890-5558 (17時まで)

※電話に出れない場合は、折返しご連絡致します。
 非通知設定でのお電話には対応いたしません。

<講師> 逢坂祐一郎
 NPO 全世界空手道連盟 新極真会 徳島西南支部 支部長
 第8回全世界空手道選手権大会 準優勝



諸注意・同意書

トレーニング対象者

トレーニング対象者は高校生以上の健康な男女です。

トレーニングに対して

トレーニングは基本的に講師の指導する内容に従っていただきます。

予約について

トレーニング前日の 12:00 まで (2 日前以前は 17:00 まで) にメール・電話にてお願い致します。電話に出れない場合は折返しご連絡致します。メールでご予約の方は確認の返信を致します。予約は設定されたトレーニング時間帯のみで承ります。お一人様 (パーソナル) の予約の時間帯にお二人様が重なった場合、お二人様対応 (セミパーソナル) とさせていただきます。その場合は事前にご連絡致します。先着順にて予約確定とさせていただきます。

キャンセルについて

キャンセルにおいては必ずトレーニング前にご連絡ください。キャンセル料金はいただきません。

料金について

パーソナル…2,600 円 セミパーソナル…1,600 円 (お一人様) をトレーニング後にお支払いください。

トレーニングにおける危険性、異常感、怪我

トレーニングされる方の体調により運動中、何らかの変化が現れる可能性があります。これらには、血圧異常、めまい、不整脈、頻脈や徐脈などがあり、場合によっては心臓発作、脳卒中および死亡事故も含まれます。トレーニング前の体調にはくれぐれもご留意ください。前述の異常事態の発生時には救命処置 (AED: 電気的除細動器) などを用い、最大限対処します。なお自損の怪我 (転倒、ミット打ちでの突き指等) には、責任を負いません。

期待される効果

トレーニングプログラムの効果は十分な証拠に基づいておりますが、絶対的な効果を保証するものではありません。

体調管理について

トレーニング中に体調が悪くなった場合、今まで経験のない異常な疲労感や、頻脈・動悸・胸の痛み、その他の異常感を感じた場合は、速やかに講師にご報告下さい。

トラブル対策

トラブル対策として防犯カメラを設置させていただきます。なお防犯カメラの映像は通常はプライバシーとして保護します。講師がマナー・言動に問題があると認識した時は、トレーニングをお断りする場合があります。

■ 同意書

私は上記の諸注意を読み、ストライクフィットネスに任意に参加することに同意します。

私が参加しようとしているストライクフィットネスにおける私の責任、および、危険性について、すべて理解したことを認めたくえて、ストライクフィットネスに参加することに同意します。

トレーニングされる方のご署名

トレーニングされる方のご署名

様

様