



## 仲山 実 IR

◆ トレーニングの目的  
会員様の心身の状態や調子を整えるために具体的な運動方法と身体の手入れ管理方法ご提供することを目的とする

◆ トレーニングの内容  
肩・膝・腰・脚などの不具合が生じた箇所への痛みの改善・緩和と機能障害の改善をさせるための運動、トレーニング方法のご提供。  
会員様個人の能力や身体的状態にあわせた運動方法をご提供します

◆ 略歴・指導実績  
1997年世界ベンチプレス選手権にて準優勝。  
日本記録9回樹立。最高記録240キロ。  
スピードスケート、アイスホッケー日本代表、  
プロ格闘家、競輪選手、プロゴルファー、俳優  
少林寺拳法4段、足底反射区療法師。気功師。  
日本スポーツ協会公認パワーリフティングコーチ。

**料金：1回(1時間)**

**6,600円(税込)**



## 三田村 真希 IR

◆ 資格  
日本スポーツ協会 公認アスレティックトレーナー  
NSCA認定ストレングス＆コンディショニングスペシャリスト  
FMS/SFMA TRXサスペンショントレーナー

◆ 経歴  
某スポーツ整形外科にて運動指導をしたのち、FLUX CONDITIONINGSにてリハビリからアスリートのパフォーマンスアップの指導を実施。  
整形外科勤務中は月に700名の患者様の運動指導を実施。  
現在はジュニア競泳選手、プロゴルファーのパフォーマンスアップから、手術後の方のリコンディショニングまで幅広く指導しています。



## 天間 琴美 IR

◆ 資格  
健康運動指導士(公財 健康・体力づくり事業財団)  
日本コアコンディショニング協会 アドバンストレーナー  
TRXサスペンショントレーナー

◆ 経歴  
都内13社のスポーツクラブにてスタジオプログラム指導  
2000年より青森県へ移住。  
青森県内にて行政特定保険指導  
ATV青森テレビ運動コーナー担当。  
ハンドボール部フィジカルトレーナー、水中運動指導などフリーランスで活動。  
現在はパーソナルトレーナーとして幅広い年齢層の身体の痛み改善やパフォーマンスアップなど他に行政での講義と実技、大学ハンドボールフィジカルトレーナーとして幅広く活動している。

◆ トレーニングの目的  
競泳のパフォーマンスアップ・日常生活動作の改善(痛みがある方向け)  
◆ トレーニングの内容

まずは現在の身体の状態を評価します。その上で今必要なエクササイズを組み立てていきます。  
誤ったトレーニング内容では思うように結果は出ません。まずはご自身の状態を知るところから始めてみませんか？



**料金:1回(1時間) 9,900円(税込)**