



# 仲山 実 匠 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を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。



# 名執 康二 IR

## ◆ コンディショニングの目的

会員様の状況や能力に合わせて、水泳パフォーマンスの向上、障害に対するリハビリテーションや障害の予防、健康増進などを目指し、個別に対応を行うこと。

## ◆ コンディショニングの内容

はじめに、運動中や日常生活に感じている身体の痛み等の不具合、トレーニングのご相談などお伺いします。  
その上で、身体機能評価に基づく徒手介入、起こっている問題の解決や更なる身体機能の向上、水泳パフォーマンスの向上などを目指して参ります。

## ◆ 略歴・指導実績

・理学療法士・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー  
中学から高校まで競泳競技を行っており、2013年より現在まで、総合病院にて理学療法士としてスポーツ選手や整形外科疾患をはじめとする患者様、外来リハビリを担当しております。  
また、競泳選手のトレーナーとして、国体チーム帯同、ジュニア代表チームの合宿や遠征への帯同、パーソナルトレーニング指導なども行っております。

# ◇ パーソナルトレーニング

《開催日》 ジムスタッフまでお問合せください

《時 間》 9：30 ～ 12：00頃（各10分間）

《内 容》 マンツーマンでう特別パーソナル  
トレーニング

《対 象》 フィットネスプラザ全会員様対象

《参加費》 無 料

《定 員》 各日最大8名まで（先着順にて受付）