

“小学高学年～中学生” オールアルビレックス・スポーツクラブ

の た め の ジュニアアスリート ク ラ ス 参加者募集！！

日にち

10月11日（日）

フィジカル 16:00～17:00

コンディショニング 17:10～18:10

場所

上所セントラル校

（新潟市中央区上所中1-11-22）

※駐車場ございます。

詳しくはHPをご確認ください。



ご料金

1コマ/1,500円（税込）

※2コマ受講の場合は2,500円

※行う内容が違いますので、2コマ

あわせての受講をお勧めします。

定員

各コマ 15名程度

持ち物

内履き、運動ができる服装、着替え、タオル、お飲物は必ずお持ちください。

お申し込み

メール（info@all-albirex.or.jp）、お電話（025-201-7779）

お申し込み
期限

各開催日の前日まで

将来トップアスリートを目指す子どもたちのための、
本格フィジカルトレーニング&コンディショニングを
行うクラスが新しくスタートしました！

部活やクラブ活動を頑張る、
“小学高学年（5～6年）～中学生”をサポートします！

～こんな方におすすめ～

- ・スポーツ全般でパフォーマンスを上げたい
- ・スポーツで伸び悩んでいる
- ・トレーニング方法を知りたい
- ・ケガをしにくい身体づくりがしたい
- ・身体の弱点を知り、自分に合ったトレーニングがしたい など

※フィジカルとは・・・？

筋力強化を行うことで、状況に応じて適切に身体をコントロールするための
トレーニング。年齢に合わせた内容、強度で行うことが重要です。

※コンディショニングとは・・・？

全身の柔軟性を高め、スポーツパフォーマンス向上につなげるトレーニング。
身体の隅々まで柔らかく動かせる能力を身につけ、ケガをしにくい身体を目指し
ます。

年齢に合わせたトレーニング、個々に合わせたトレーニングを行うことは
とても重要です。基礎運動能力を高めることは競技力向上につながり
ます。トレーニングや身体のケアを習慣にできるように2つのプログラ
ムに分けて指導していきます。

ご不明な点がございましたら、お気軽にお問い合わせください。



講師プロフィール



古川 春平 氏

トレーナー養成大学卒業後、さらに身体の理解を深めるためパーソナルトレーナー専門学校に入学。卒業後
は新潟市内にある整形外科併設のメディカルフィットネスに就職。障害・手術後などの痛みのある方のサ
ポートからオリンピックアスリートのサポートまで指導を経験。2020年に独立し、パーソナルトレ
ナーとして活動中。

○保有資格

- ・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ・健康運動指導士
- ・BESJピラティスマットインストラクター
- ・JGFOゴルフフィットネスインストラクター

○実績・所属等

- ・オールアルビレックス・スポーツクラブ フィジカルトレーナー
- ・こん整形外科クリニック内メディカルフィットネスKOSMIトレーナー
- ・新潟市体育館ピラティスインストラクター講師