

## 直接マンツーマンでの指導

- ・コーディネーション  
(ライトレーニング)
- ・フィジカル強化
  - ・アジリティ
  - ・スピード
- ・パートナーストレッチ

など



## アプリを利用した オンライントレーニング

- ・セルフストレッチ法
- ・体幹トレーニング
  - ・バランス能力
  - ・運動能力向上

など

# 子供のパフォーマンスを引き出す パーソナルトレーニング



## 藤井トレーナー

1セッション 1時間 4,000円

トレーニング内容は目的に合わせて、  
メニューを作成します！

こちらのQRコードを読み込んで  
公式ラインからご連絡ください



↑ホームページ↑



↑ LINE ↑