



LINE TRAINING

PEP PROGRAM



ライントレーニングとは、、、
グラウンドや体育館などに引いている線(ライン)を用いた
フットワーク系のコーディネーショントレーニングの事です。

頭を使って考えながら体を動かすトレーニングなので、
空間認知能力や情報処理能力が向上する事で瞬間的な判断速度の上昇
によるパフォーマンスアップや危機管理能力の向上による怪我の予防
など他にもたくさんの効果が期待できると言われています!!

【 対象者 】

パフォーマンスアップを目指す小学生～高校生
進学までに運動能力をつけたい中3や高3
運動神経が良くなりしたい小学生 など

【料金】

1人1,000円(税込)



東 亮太 RYOTA HIGASHI

アスレティックトレーナー(JSPO-AT)

鍼灸師

大阪ラグビースクールトレーナー

大阪体育大学ラグビー部トレーナー

【参加者特典】※どちらか1つ

体験パーソナル 5500円→500円

ペアストレッチ 1650円→500円



【 開催日程 】

11/11(土) 17:00~18:30

11/18(土) 17:00~18:30

※完全予約制

注：全日程内容は同じです！

初心者でも大歓迎ですので、
お気軽にご参加ください！

質問のみでのお問い合わせ
も可能ですので、たくさん
お問い合わせください！

楽しいセッションにしましょう！
よろしくお願いします！

【 お問い合わせ・予約 】

パーソナルトレーニングジム

PEP OSAKA

TEL：072-423-8460

MAIL：peposaka@gmail.com

