

10年以上の
指導実績がある
トレーニング教室

勝ちグセ。アスリート育成塾

月会費 **6,000円** [コース共通] **体験レッスン 500円** (お一人様一回限り)
週1回 計4時間
+消費税

幼児クラス (幼児4~6歳)

からだのやわらかさ、力強さ、道具を扱う器用さを習得します。
楽しく運動しながら興味を持って、たくさんの成功体験を作ります。
早くから運動を始めることにより、未来のからだ作りの第1歩をスタートするクラスです。

宇 月 16:15-17:15 五 火 15:50-16:50 横 月・木 16:00-17:00
 緑 水 16:10-17:10 府 金 16:00-17:00

小学生キッズクラス (小学校1~3年生)

走る・動く・跳ぶなどの基本動作を始め、からだの柔らかさ、バランス感覚を養います。これからスポーツ始めたい子、スポーツ始めた子のからだの土台作りをしていきます。未来のからだ作りの土台を作るクラスです。

宇 月 17:30-18:30 五 火 17:00-18:00 廿 火 17:30-18:30
 横 月・木 17:15-18:15 緑 水 17:20-18:20 府 金 17:15-18:15

小学生ジュニアクラス (小学校4~6年生) ※3年生要相談

スポーツに繋がる体作りをしています。体幹トレーニング・柔軟性を上げるストレッチ・スピード・アジリティ・クイックネストレーニングを行いケガの予防やパフォーマンスアップを目指します。

宇 月 18:45-19:45 / 火 19:00-20:00 廿 火 18:45-19:45
 横 月・木 18:30-19:30 緑 水 18:30-19:30 府 金 18:30-19:30

中学生・高校生クラス (中学生・高校生)

競技パフォーマンスに繋がるフィジカルトレーニングを行います。心と体の成長と人間力を高めます。競技問わずアスリートとしての成功を目指すステップアップクラスです。

宇 月 20:00-21:00 廿 火 20:00-21:00 横 月・木 19:45-20:45
 緑 水 19:45-20:45 府 金 19:45-20:45

個人指導、チーム指導も受付中!

個人指導 90分

PERSONAL TRAINING

オーダーメイドのプログラムをマンツーマンでトレーニング指導。

会員 5,000円 + 消費税
 非会員 6,000円 + 消費税

- ・足や動きを速くする
- ・ケガの予防、ストレッチ
- ・バランスを良くする
- ・各競技に合わせたトレーニング

[対象] 小学校3年~高校生 [場所] ゆめスタジオ

過去開催イベント

チーム指導 120分

TEAM CONDITIONING

出張でチームトレーニング指導。

15,000円 + 消費税

- ・足や動きを速くするトレーニング
- ・ケガの予防トレーニング・ストレッチ
- ・体幹トレーニング



- エディオン木村文子選手の陸上教室 ●北別府学さん講演会 ●カーブオープン戦でのCCダンス出場 ●平和マラソン出場 ●元日本代表バレーボール選手直弘龍治さんトレーニング指導
- 元中国電力陸上部梅木蔵雄さん陸上教室 ●冬合宿(アスリートや特別ゲストの指導や講演会) ●夏合宿(深山での一泊二日のトレーニング合宿) ●北別府学さん野球教室
- 夏合宿野球編 ●小学校アフタースクールクラブ ●小学校PTC ●冬合宿(広島経済大学陸上部陸上教室)

宇 宇品校 [ゆめスタジオ]
 広島市南区宇品西6丁目7-14 ゆめタウンみゆき店2F

五 五日市校 [五日市商工会]
 広島市佐伯区五日市中央4丁目15-3
 五日市商工会(3階大研修室)

廿 廿日市校 [廿日市市商工保健会館交流プラザ]
 廿日市市本町5-1

廿 廿日市校 [総合保健福祉センター 山崎本社みんなのあいプラザ]
 廿日市市新宮1丁目13-1

横 横川校 [パルミー横川]
 広島市西区横川町1丁目7-7 パルミー横川201号

緑 緑井校 [緑井スカイステージ]
 広島市安佐南区緑井1丁目5番1-301号

府 府中校 [大須会館]
 安芸郡府中町大須3-3-1

500円体験レッスン・見学受付中!
 まずはお気軽にご相談ください。

082-250-2127

ゆめスタジオ 受付時間 10:00~19:00 <http://www.yumestudio.info>

私たちは勝ちグセ。アスリート育成塾を応援しています。

