

2022年6月10日(金) OPEN 山下体育社
本社1階

パーソナルトレーニングスタジオ

HARMONIA

ハルモニア

「モノの豊かさから心の豊かさへ」

株式会社山下体育社は地域の皆さまの健康な生活に寄与するため、新たな活動をスタートさせます。
ハルモニア・・・ラテン語で「調和」という意味です。身体を整えることで心も健康に。
身体と心の調和を目指します。

脂肪
燃焼

体力
アップ

健康
維持

あなたにあったトレーニングをプロデュース

レッスン時間・料金

月～金 9:30～10:30 (60分)
1日2枠 11:00～12:00 (60分)

料金 (60分) 7500円+税= **8,250円**

アスリート・スポーツ関係の指導者・一般の方、どなたでも対応可



トレーナー

長谷川 昌弘

はせがわ まさひろ

昭和63年に広島大学教育学部を卒業後、24年間、高校の体育教師を務める。
平成31年3月に退職し、陸上競技プロコーチとして活動する。

玉野光南高校では、4人のインターハイチャンピオンを輩出し、平成18年度大阪インターハイでは男子学校対抗8位、平成21年度奈良インターハイでは男子学校対抗優勝を成し遂げた。

2020東京オリンピック400mHIに出場した安部孝駿(ヤマダ電機)のパーソナルコーチを令和元年から2年間し、怪我から復活させ、世界の舞台で戦えるように指導した。「体の使い方・力の出し方」を手作り道具などを使って、陸上競技選手だけでなく、パラカヌー選手やサッカーチームにも指導している。

ジャパンタイム株式会社より指導DVD「『道具』を使ったアイデアトレーニング」が発売される。(2017年3月)

株式会社ニシ・スポーツより、重心が接地脚に乗り込む感覚を養うトレーニング道具「ステップオンフレキ」の監修を任される。(2016年4月)

日本スポーツ協会公認の「陸上競技コーチ4」の資格を有する。

お問い合わせ

☎ 086-236-7781

株式会社山下体育社

〒700-0952 岡山市北区平田117-109 HP <http://ymt-taiiku.jp>