



幼児(4才以上)・小学生 対象

ひまわり整体院 子供向け体幹パーソナルトレーニング

頭と身体の神経伝達、運動能力向上をサポート！
県内では珍しい「マンツーマン」の体幹指導で**価値ある習い事時間**を☆



クラスでも目立つ
運動神経が良い子に育ってもらいたいなあ



とにかく落ち着きがない…
姿勢が今から猫背…
変わらせるきっかけを！



この子が自分からやりたいと言ったことが見つかるまで、
色々な感覚を積みませたい！



今習っている競技の**レベルアップ**をする為の**トレーニング**をさせたい！



※ゴールデンエイジ時期の過ごし方が今後の成長を左右します！

※子供の身体能力、運動神経がググッと著しく発達する年代

マンツーマン紹介 (☆教員免許資格保持)



ひまわり整体院 代表
岩淵 陵平
Ryohei Iwafuchi

専門競技: サッカー

※サッカー指導コースもあります。

指導場所は「ひまわり整体院」敷地内の特設人工芝コートです。
平日夕方の時間帯(15:40~、16:50~)と土曜日曜、**1日2枠限定**で行なっています(要予約)。
月に2度の60分レッスン日を設け「体幹・運動指導」。そして、レッスン2~3回に1度のペースで「整体・姿勢指導」を受けることで身体の歪みや癖を改善しながら能力を高めていきます。
濃密な体幹指導+本格的な整体を通し、**お子様の成長を強固にサポート致します。**
1人は勿論、お友達・ご兄弟と一緒にでも受けられるので、ぜひご検討ください。
変わる子を沢山見てきました。期待をもって私に指導をお任せ頂ければと思います！

資格

- ・身体均整法施術均整法整体師
- ・内臓調整療法師
- ・高等学校教諭I種免許(保健体育)
- ・(財)日本体育協会公認スポーツリーダー
- ・アスリートフードマイスター3級 <※本年度取得予定>

選手歴

- U-12中越選抜 / U-12新潟県選抜 選出
- U-15新潟県選抜 / U-15北信越選抜 選出
- アルビレックス新潟 U-18 /
- ※Jサテライトリーグ(アルビトップチーム)招集&出場
- 北信越大学サッカーリーグ1部 ベストイレブン 選出
- ☆全国大会計5度出場

競技歴(22年)

- [小学] 希望ヶ丘SC(長岡市) <主将>
- [中学] 長岡ビルボードFC <主将>
- [高校] アルビレックス新潟 U-18 <主将>
- [大学] 新潟大学サッカー部 <主将>
- [社会] 新潟モナルカ(フットサル北信越リーグ1部所属)
- リゾカレ新潟(社会人新潟県1部リーグ所属)

子ども向け体幹バランストレーニングの効果

運動能力の向上

深部の‘核’を鍛えることで 身体の動きが変わる

今後の成長過程のなかで
いくら筋肉が発達しても、
その筋肉を効率よく使えないと
意味がありません。
身体&頭脳を使った指導で
神経伝達を刺激し、
運動能力を向上させます。

良い姿勢の維持

体幹には身体を支え 維持する働きがある

体幹が弱いと姿勢が維持できず
集中力の散漫に繋がります。
また、身体の歪みを生み、
各所内臓器の機能低下を
引き起こす原因にもなります。
やるなら早いうちがオススメ。

学習意欲の向上

姿勢がよくなると 自己抑制力、学習意欲向上に 繋がった研究結果も報告

体幹を鍛える為の運動を
複数の子供へ実施したところ、
上記試験結果も合わせて報告。
一石二鳥……、
いや、今後の人生を踏まえると
それ以上の喜びが期待！

指導内容 ※ほんの一例です

<体幹トレーニング(TR)>

基本姿勢維持(自重TR)の方法
各種器具を使用したバランス維持TR 他

<頭脳と身体を刺激するコーディネーションTR>

色彩瞬間判断・条件制限付きTR 他

<その他 姿勢・歪み改善サポート>

定期整体
栄養摂取・各種ストレッチ方法 指導 他

練習時間帯 (60分レッスン/要予約)

	月	火	水	木	金	土	日
15:40~16:40	○	○	○	○	○	※	※
16:50~17:50	○	○	○	○	○	※	※

※土日の指導は、時間帯を事前に調整(9:00~17:50)

☆ご要望にお応えし、2020年10月より、新たに日曜日も追加

【レッスン料金(税込)】 毎月1回目の指導時にお支払いください。
-1人あたりの料金- ☆入会金等はありません。

	お試しレッスン(45分) [ご希望者/1回のみ]	¥1,000-
個人	月/2回(60分x2) コース	月額 ¥6,000-
	単発レッスン(60分)	1回 ¥4,500-
※グループ	月/2回(60分x2) コース	月額 ¥5,000-
	月/2回(60分x2) [☆兄弟]	月額 ¥4,000-
	単発レッスン(60分)	1回 ¥4,000-

※グループレッスンの略。友達or兄弟と一緒に練習(指導者1名:選手2名)
‘完全マンツーマン’ではなくなりますが、価格はお得です。
グループの場合、「定期整体」の日は、各人‘30分整体’となります。
◎上記レッスン料金には、ご家庭での自主トレーニングメニューのアドバイス、
復習や意識変化を目的とした『特製 振り返りノート』でのやりとりも
含んでおります。

2020年 10月スタート 若干名 募集空きあり！！

◎お申込み先着5名の保護者の皆様へ特典☆！ ご挨拶も兼ねて



『大人60分 全身整体無料券(通常¥5,000-)』をプレゼント 致します。

※各種「月/2回コース」申込に限る。1家族様1枚まで。施術者の指名はできません。

☆ご興味のあるお客様は<TEL:080-8914-9256>までお願い致します。(既存ひまわり会員の方はLINEでも可)

☆お店の詳細はコチラ ⇒ [当店HP]



[instagram]

