

# パーソナルトレーニング承ります！

あなたの悩みに合わせて  
トレーニングやストレッチの指導を行います！

こんな方にオススメ

## ダイエット

- ・メタボの解消や生活習慣病を改善したい。
- ・スタイルを良くしたい。



## 筋力強化

- ・椅子や床からの立ち上がり、ふらつきや転倒の予防と改善をしたい。
- ・ムキムキになりたい。



## 競技力の向上 裏面例①参照

- ・趣味のスポーツや部活動の記録を伸ばしたい。
- ・苦手なことを克服したい。



## 怪我の予防や改善 裏面例②参照

- ・肩、腰、膝などの関節痛を改善したい。
- ・ケガや手術などで低下した筋力を戻したい。



担当：上野 雅弘

(スマイルウォーク機能訓練指導員)

一つ一つ丁寧に指導いたします。  
気軽にご相談ください。

## 資格

- ・トレーニング指導者 JATI-ATI
- ・SAQ インストラクターレベル 1
- ・健康運動実践指導者

学生時代は剣道、陸上、バスケ、ソフトテニス、バドミントン、など様々なスポーツを経験し、ケガに悩んだ時期もありました。専門学校では体の仕組みやトレーニング方法を学びながらトレーニング指導者の資格を取得しました。現在はスマイルウォークで生活改善のためのトレーニング指導をしています。この度、兼ねてからのご要望にお応えし、学生から高齢者まで皆様のお悩みに合わせた個別指導を始めました。

裏面もあります

## こんなところを見ながら指導します！

- ▶ **筋肉のバランスや柔軟性**（前後左右の筋肉の大きさや柔軟性）
- ▶ **関節の動き**（骨盤・肩・股関節などの動き）
- ▶ **重心や体重移動**（重心の位置や体重のかけ方など）
- ▶ **姿勢**（猫背、反り腰、側弯など）



### 例① 『サッカーがもっと上手になりたい！』 高校生サッカー部

内容：おもに自重トレーニングとストレッチ

目的：体幹と足腰を強化、上半身と下半身の連動性を高め  
当りに強い体とキック力を高める。

ただ漠然と筋トレをするのではなく、関節の動き  
のクセや筋肉のバランスの悪い所を知り、意識す  
ることで動きが変わりました。



### 例② 『繰り返す足首捻挫の再発を予防したい！』 中学生バスケット部

内容：おもに姿勢の改善と歩き方や動きの指導

目的：体幹と足腰の強化、体重移動や足の着き方を修正し  
足首の不安定感を改善する。

怪我に対する不安が減り、安心して全力で  
試合にのぞめました。

#### 【日時と金額】

完全予約制／月～金 17:00～19:30 日時や頻度は相談

- ・ 1回 1時間 3,850円(税込)
- ・ 2人一緒でのご利用も可能／2人で1時間30分:7,000円(税込)  
(1人あたり 3,500円)
- ・ 4人一緒でのご利用も可能／4人で2時間 12,000円(税込)  
(1人あたり 3,000円)

#### 【実施場所】

小豆島町安田甲136-6 吉本弘文堂1F スマイルウォーク

※部活動や会社へ訪問し団体指導も行います。

1時間 5,000円～ 土日でも可。日時はご相談ください。

#### 【連絡先】

上野雅弘

※電話に出ることが出来ないこ  
とがあるためメッセージを残し  
てもらえればあとからかけ直し  
ます。

TEL: 08063932805

メールアドレスはこちら

会社ホームページ

<https://smile-shodoshima.com>

もみほぐし・整体 スマイルハンド  
機能訓練特化型 サービス スマイルウォーク  
健康のための30分 スマイルフィットネス

