

# 6Fゴルフスクール

【更衣室完備】ビジター様もOK

## 加圧

専用ベルトで腕や脚に圧力を加えながら血流を制限しトレーニングを行うレッスン。  
成長ホルモンを分泌させ効率的にレッスンをを行います。  
体力に自信がない方、忙しくて時間がない方にもオススメ。  
血行促進 / 筋力UP / 美肌 / ダイエット効果



体験料金  
60分  
5,500円

## パーソナルトレーニング

個人の運動目的に応じてメニューを作り、マシンや道具を使用しトレーニングを行うレッスン。  
1人ではなかなか続かない方、効果が全くでない方にオススメ。  
筋力UP / 体力UP / パフォーマンス向上



体験料金  
60分  
6,600円

月会費が  
かからない!

# 体験受付中!!

# パーソナルレッスンは

## ストレッチ

トレーナーが身体に合わせたストレッチを行います。  
凝り固まった筋肉を緩め伸ばして可動域を広げていきます。  
パフォーマンス向上や痛みの改善などコンディショニングで本来の動きができるようにしていきます。  
姿勢改善 / ケガ予防 / 疲労回復促進 / 可動域・飛距離UP



体験料金  
60分  
6,600円

## ウォーキング

キレイに歩きながら身体の軸と意識を整え  
身体を楽にしていけるレッスン。  
姿勢改善 / 印象UP / 体幹強化 / 軸作り / メンタルUP



体験料金  
90分  
8,800円



## 川端 賢人

【担当レッスン】  
パーソナルトレーニング  
加圧トレーニング  
パートナーストレッチ

【資格】  
・加圧トレーニングインストラクター  
・IBMA認定パーソナルストレッチ  
ベーシックトレーナー  
・コンディショニングインストラクター

高校卒業後、大阪リゾート&スポーツ専門学校在学時にトレーニングや栄養学など運動指導に関する専門知識を学ぶ。2011年GOLDIA難波校にてトレーナーとしてレッスン指導開始。

現在、年間3000本以上のレッスンをを行う。お客様の運動目的、目標に応じて運動をサポートしています。

身体の不調は誰でもあります。まずは身体の調整を行い凝り固まった筋肉の緊張を緩和させ筋・関節の柔軟性を向上し運動できるカラダへ整えます。その後ダイエット、筋力UPなどの目標に応じてトレーニング指導を行っていきます。一緒に楽しくトレーニングをしましょう!



## 仲嶋 美華

【担当レッスン】  
ウォーキング  
パートナーストレッチ

【資格】  
・プレシャス®ウォーキングインストラクター  
・PNFストレッチベーシック  
・筋膜リリースベーシック  
・さとう式リンパケア  
・太極拳3級

学生の頃は身体が大きいと言われ隠れるように身をかがめ気つけばひどい猫背と肩こり。ある日自分の後ろ姿を見たときの姿勢と印象を目の辺りにしショックを受けました。

しかし肩凝りや猫背姿勢は改善できます。一生付き合っていく自分の身体に意識を向け自身の身体をコントロールする良い習慣をつけてみませんか?

心と身体は繋がっています。身体を変えるのは意識次第! どんどん楽になっていく身体の変化を楽しみましょう!