

未来の自分を、もっと強く！

ジュニアフィジカル グループトレーニング

小学5年生～中学生対象

部活動で活躍したいすべての子どもたちへ。
身体の土台をつくり、

もっと強く、もっと速く！

プログラムの3つのポイント

1 スポーツに繋がる 身体操作



走る・跳ぶ・止まる・投げるなど
あらゆるスポーツの基礎となる
動きを楽しく習得

2 フィジカル強化の 土台作り



正しい姿勢・体幹・柔軟性・筋力
をバランスよく鍛えて
ケガをしにくい身体へ

3 少人数制で 個別に合わせた指導



一人ひとりのレベルや目標に合わせて、
最適な課題を丁寧にサポート

こんな子に
おすすめ

- ✓ 中学入学前に運動を始めたい！
- ✓ 部活でもっと活躍したい！
- ✓ ケガをしにくい身体をつくりたい！

まずは体験から！

体験・見学の詳細は
ホームページまたは
QRコードから ▶



定員

1クラス6名まで



持ち物

運動できる服装・運動シューズ
・蓋付きの飲み物・汗拭きタオル



対象

小学5年生～中学生

YSA スポーツと医科学のジム 横浜関内

〒231-0017 神奈川県横浜市中区港町1丁目 1-1 BASEGATE 横浜関内タワー 8F



最新情報は
instagramにて！