

トレーニング未経験者や
初心者の方にお勧めの
サービスです。

※本サービスは、トレーニングの補助やマンツーマンの
トレーニング指導を常時行うパーソナルトレーナーの
サービスではありません。

TRAINING ORIENTATION SERVICE

オリエンテーションサービス

お客様の目的に合わせた
運動プログラムをご案内いたします

安心してトレーニング室を利用いただけるように、
運動指導の有資格者が、マシンの使い方をご説明いたします。
また、現在のカラダの状況や運動時間・頻度、
運動の目的に合わせた運動プログラムをご案内いたします。

500円(税込) ※トレーニング室利用料別途必要
(市内利用者150円・市外利用者300円)

プログラム

インストラクター

モチベーション

コミュニケーション

instructor

インストラクター
所属 / 三浦県生涯スポーツ協会



木村 達也

Tatsuya Kimura

【主な資格等】
● 修士(国際学)
● 健康・体力づくり事業財団認定健康運動指導士
● 日本スポーツ施設協会公認上級スポーツ施設管理士
● 日本サッカー協会公認C級コーチ
● 日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー
● 日本スポーツ協会公認スポーツプログラマー
● 日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導員
● 健康経営アドバイザー(東京商工会議所)
● 国際救命救急協会認定 CPR BASIC+AED
● アメリカ心臓協会(AHA)認定 Heartsaver CPR AED
● 日本サッカー協会公認審判員、など
【所属学会】
● 日本フットボール学会



森口 竹虎

Taketora Moriguchi

【主な資格等】
● 健康・体力づくり事業財団認定健康運動指導士
● フィットネスクラブ・マネジメント技術士2級
● 日本スポーツ施設協会公認上級スポーツ施設管理士
● 日本スポーツ協会公認アシスタントマネージャー
● 日本テニール協会認定初級指導員
● 健康経営アドバイザー(東京商工会議所)
● 国際救命救急協会認定 CPR BASIC+AED
● アメリカ心臓協会認定 Heartsaver CPR AED
● 公認野球指導者基礎I(U-12)
● 三重県消費生活防犯地域リーダー、など

etc.

ご利用・ご予約方法

- 1 インストラクターは、第1・第3木曜日、第2・第4火曜日の9:00~13:00に勤務しております。
- 2 ご希望の方は、インストラクターまたは受付までお申し付けください(予約優先)。
- 3 ご予約時間にトレーニング室までお越しください(施設利用料は受付にてお支払いください)。
- 4 初回は、カウンセリングと基礎的な運動プログラムを実施していただけます(45分程度)。
- 5 1週間程度で運動プログラムを作成し、受付にてお渡しさせていただきます。
- 6 プログラムシートを見ながらトレーニングを進めてください(説明が必要な場合は、再度ご予約をお願いします)。
- 7 インストラクターへの要望や不明な点があれば、メッセージを添えて受付にお渡しください。

お問い合わせ

ヤマモリ体育館 桑名市中央町3丁目38

TEL 0594-22-6741