

江古田道場でパーソナルトレーニング&コンディショニングサロンをオープンします！

ご挨拶

いつもお世話になっております。
江古田道場責任者の小林健人です！

今回江古田道場内で筋トレ初心者、空手の競技力向上のために1対1のトレーニング&コンディショニングサロンをオープンします！

それに伴い皆さんに一足先に案内を作りました。道場生はもちろんご家族、知り合いの方でしたらプレオープン価格でご案内させていただきます
ご興味ありましたらお問い合わせください！



コンセプト

運動を始めるきっかけに、トレーニング初心者の方こそ最初はパーソナルトレーニングで！

私は三年間スポーツジムでスタッフとして、勤務していましたが運動を始めたばかりの人にとって一人で運動を継続するのは難しくせっかく入会してくれたのに目標を達成できずに辞めてしまう方をたくさん見てきました。

そんな方のために、トレーニングのやり方が1から習えて、運動を通してより理想的な自分に近づくための1対1のトレーニングジムを開業いたします。

また、空手の経験を活かし、競技力向上にも力を入れます。
ぜひご利用ください！

コンディショニングケアでは、空手の動きに必要な可動性を出すことに特化しています。ケガ無く、1回1回の練習のパフォーマンスを上げることが最大の目的です。



経歴

2000年 東京城北支部入門
2019年 江古田道場責任者 就任
2019年 全世界大会日本代表
2020年 全日本無差別 8位入賞
2018年～ スポーツジムでエクササイズスタッフとして勤務
2021年 鍼灸、あん摩マッサージ指圧師の国家資格を取得

・トレーニング歴 15年

CONTACT



ご予約、問い合わせは
公式ラインをご利用ください

住所：練馬区旭町1-52-2 オンダスタジ
オマンションB1 江古田道場内



営業時間	月曜日 10時～16時	火曜日 10時～16時
	水曜日 10時～22時	木曜日 10時～16時
	金曜日 10時～22時	土曜日 10時～14時
	日曜日 10時～22時	

メニュー



パーソナルトレーニング

お客さんの目的に合わせて1対1で筋力トレーニングを行います。

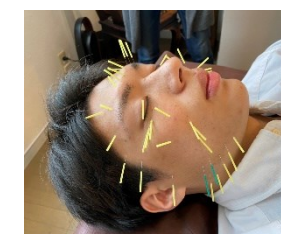
- ・ビジター
1回(60分) 6,980円
- ・会員(入会金20,000円)
月4回 25,000円
月8回 48,000円



コンディショニング

マッサージ、鍼を使って疲労を抜き、より強く、美しく動ける身体を目指します。

- ・1回(45分) 5,980円



美容鍼

お顔に鍼を刺して肌の自己回復力を高め、きめ細やかな肌に導きます。

準備中 6月導入予定



キャンペーン

6月に本格的にオープンの予定です。
4月、5月は城北支部の関係者、ご紹介でしたらパーソナルトレーニングの入会金無料、コンディショニングは何度でも3,980円でご案内いたします！