



ライバルに差をつけたい
大会優勝&記録更新など目標を達成したい
✓プロ選手になりたい
✓より速いスプリント!より高いジャンプ!より素早いステップ!

体験トレーニング

無料!!

スポーツでヒーローになろう!



競技スキル(技術)の向上だけで大丈夫ですか? ワンハビットでは、小・中学生の時期に獲得すべき走り方(スピード)やステップ・方向転換(アジリティ)、ジャンプ(パワー)、バランス・反応・身体操作(コーディネーション)これらの体力要素を強化することで、速い!強い!勝つために必要なアスリート能力を向上させます。

? アスリート能力が向上する4つの理由

身体の成長(発育&発達)に合わせたトレーニングプログラム

トレーナー歴&競技指導15年間のプロトレーナーによる指導

少人数制(最大6名)だから可能な個別コーチング

競技に本気で取り組む集団の中で切磋琢磨できる



対象 競技に取り組む小学4年生~中学2年生

月会費 8,800円(税込) / 月4回

所要時間 1回50分

スケジュール 毎週木曜 / 19:30~20:20

パーソナルジム「ワンハビット」

body@onehabit-gym.com

088-821-7557



HPお問合せ
こちらから↑



〒780-0064 高知市和泉町2-15アルポビル南棟
高知駅~車2分(産業道路南側)店舗前駐車場3台あり
営業時間/10:00~22:00
定休日/毎週日曜日、毎月第5週目(29.30.31日)