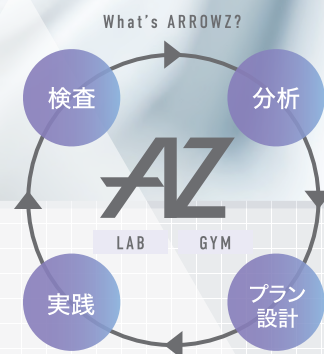


アローズジム西葛西 開講決定

お子さまの“可能性”を
見える化しませんか？

小学生／中高生

SPORTS
SCIENCE
ARROWZ
GYM
アローズジム



ARROWZ
アローズラボ&アローズジム **TJR**

FREE TRIAL

開催日程

6/1, 2, 4, 8, 9, 11, 15,
18, 22, 23, 25
(火・土・日)

**無料体験会
開催！**

各回
約80分

対象：小学1年生～高校3年生

足を速くしたい・もっと運動が上手になりたい。
アローズにはその答えがあります！

まずは
体験から！

▼ お申し込み・詳細はこちら

アローズジム

検索

詳細は裏面もご覧ください



TSRの学生が運営するジム

CHECK!

運動能力が
大きく伸びるのは
子どもの時!?

運動能力が大きく伸びる時期のことを、ゴールデンエイジと呼んでいます。(主に小学生年代)運動能力が大きく伸びるこの時期に、基本的な動作をたくさん経験することがとても大切です。



COURSE コース紹介

小学生コース

対象:小学生

80分/1セッション



スポーツの基本動作をカラダや神経系に覚えこませ、たくさん走ることで、カラダの基礎をつくれます。

こんな人にオススメ!

- 苦手な運動を好き・得意にしたい
- スポーツの才能を伸ばしてもっと活躍したい
- もっと速く走る方法を知りたい
- 体力をつけたい
- 運動のアドバイスがほしい

中高生コース

対象:中高生

80分/1セッション



筋力強化を追加して、よりパフォーマンスに直結した能力アップを図ります。

こんな人にオススメ!

- 勝てる強いカラダをつくりたい
- 競技に必要な能力を伸ばしたい
- 強みの強化、弱みの克服
- トップアスリートを目指した最適なトレーニングをしたい
- 競技への適性(偏差値)を知りたい

TRAINING

トレーニング内容

スポーツ能力向上に重要な「5大基礎体力」に注目し、お子さまそれぞれのゴール(目標)に合わせたトレーニングを行います。



走る
カケっこ・スプリント

全カダッシュを繰り返し行うことで、ダッシュを繰り返すスタミナやスピードを向上させます。プロ・オリンピック選手は、速いダッシュを繰り返す能力が優れていることが分かっています。

VISION

見る
スポーツビジョン

プロ・オリンピック選手も実践しているスポーツビジョントレーニングソフト「アローズアイ」を使って、スポーツに必要な眼の能力を高めます。

ENDURANCE

もっと走る
低酸素マラソン

一人ひとりのトレーニングレベルを設定した上で、標高2500mの低酸素環境で走ることで効率よく持久力を向上させることができます。

AGILITY

動く
アジリティ
(小学生)

外的な刺激に反応して、素早く正確な動作を行う能力を向上させるトレーニングです。アジリティが向上することで、スタートダッシュや方向転換などに強くなります。

POWER

爆発力
オリンピックリフト
(中高生)

大きな力を瞬間的に発揮するパワーを伸ばすトレーニングです。バーベルやダンベルを全速力で挙げるオリンピックリフトでパワーを向上させます。

FREE TRIAL

無料体験会開催!

各回
約80分対象
小学1年生～高校3年生

アローズジムで普段おこなっている
トレーニングを無料体験!

足を速くしたい・
もっと運動が上手になりたい。
アローズジムにはその答えがあります!

▼ お問い合わせ

詳細はこちら

アローズジム

検索

ウェブサイト▶


<https://www.sports-science.co.jp/arrowz-gym/>

住所

〒134-0088

東京都江戸川区西葛西 7 丁目 13-12

アクセス

西葛西駅・南口より徒歩 5 分

インスタ



申し込みフォーム



ARROWZ GYM_TSR