

Presented by DIME Basketball School x Dr. トレーニング

キッズ

# 運動能力向上プログラム



いま、こんなお悩みありませんか？/

足がはやく  
なりたい ...

わかってる  
のに動けない ...

同じ動きに  
ならない ...

もっと上手く  
なりたい！

## 成長期に当プログラムを受けるメリット！

成長期という大事な時期に覚えたものは、  
身体が一生忘れない！！

POINT  
1

医学的に正しい身体の使い方がわかる！

POINT  
2

筋肉・神経・心肺機能を同時に鍛える！

POINT  
3

バスケ、水泳、格闘技  
どんなスポーツでも驚異のスピードで上達！

プロ実践の最新トレーニングを受けると？！

### トレーニングコーチ

Ⅰ 若杉太智

Dr. トレーニング パーソナルトレーナー  
TOKYO DIME パフォーマンスコーチ



【保有資格】

NASM-PES / 柔道整復師  
健康運動指導士 / ストレスフリーセラピスト  
栄養コンシェルジュ 2 つ星

本開校日

2024年9月4日<sup>水</sup>

隔週 (第1・3水曜日)

下記同会場にて開催

無料体験

2024年8月7日<sup>水</sup> | 8月21日<sup>水</sup>

場所 代官山スポーツプラザ

対象

小学生まで

1-3年生

16:30~17:40

4-6年生

17:40~18:50

※両日同時刻開催予定

Dr.  
TRAINING

Dr. トレーニング  
医学的根拠に基づいた  
トレーニングジム



TOKYO DIME  
プロ選手直接指導の  
バスケットボールスクール

ここからいますぐ  
無料体験に  
申し込む！

