

トレーナー紹介

山本 啓貴 氏

自分は帝京大学ラグビー部のFWコーチとしてトレーニング指導を行ってきて、大阪に帰ってきてからはパーソナルトレーナーとしてダイエットの目的のクライアントなどの様々な指導をしています。学生の皆さんの競技力向上はもちろんのこと、ダイエット目的や運動不足解消をしたい方もぜひ利用してください。

【指導歴】

帝京大学ラグビー部所属

卒業後、帝京大学ラグビー部のフォワードコーチ

その後、大阪へ来てパーソナルトレーナーとして勤務

トレーニング
ルームで



スポーツトレーナーが 指導します

来 訪 日 毎週水曜日・金曜日

指導時間 13:00 ~ 18:00

場 所 大隅体育館トレーニングルーム

ウェイトトレーニングの正しい方法をお教えするだけでなく
怪我の予防にも効果的な方法をご教授いたします。

また、種目・個人に応じた指導をいたします。

正しい方法で、効率よく競技力の向上を目指しましょう！！

なお、トレーニングルームの使用は
事前にある講習会の受講が義務付けられています。

詳細は体育館事務室までお問合せください。