



~Team Conditioning~

ANNTONESSA

☎080-7887-2154

Mail:info@anntonessa.com

webサイト(ご予約はこちら)  
<http://anntonessa.com>



# 2019年5月14日(火) 新規開店!

## 一日々の生活に活力をー

千葉県外房地域を中心に、コンディショニング（健康管理）指導を通じて、**スポーツパフォーマンス向上**や**筋力アップ**、**姿勢改善**を目指します。日々の“からだ”を見直して、より良い未来へ進みましょう！

### 令和から始まる“コンディショニング革命！”

#### 小学生クラス

先着10名までのレッスン制クラス。**動き作り**や**走り方**の練習などを行います。

お一人様：50分500円(税込)

#### 集団エクササイズ

先着10名までのレッスン制エクササイズ。**姿勢改善**や**体力向上**を目的としています。

お一人様：50分1,250円(税込)

#### パーソナルトレーニング

マンツーマンでのトレーニング。**姿勢改善**や**体重減量**など、**ご希望に沿って指導**します。

お一人様：60分8,000円～(税込)

#### 中高生クラス

先着10名までのレッスン制クラス。**体幹強化**や**心肺機能強化**を目的としています。

お一人様：80分1000円(税込)

#### ナイトトレーニング

先着10名までのレッスン制トレーニング。**筋力強化**や**脂肪燃焼**を目的としています。

お一人様：50分1,500円(税込)

#### グループトレーニング

最大4人までのトレーニング。**質と内容**を求めるグループへの指導をしていきます。

1グループ：60分10,000円～(税込)

# ～Team Conditioning～ANNTONESSA 東金【アクセス】

千葉県東金市田間3-39-8

東千葉スポーツクラブ空手道場

(施設内に車10台まで駐車スペース有)



## 【スケジュール】

※イベント開催にあたりスケジュール変更有。随時webサイトにて告知致します。

小学生クラス1～3年生 土曜日9:00～9:50

小学生クラス4～6年生 土曜日10:30～11:20

中高生クラス 月曜日18:00～19:20

集団エクササイズ 火曜日・金曜日9:00～9:50/10:30～11:20

ナイトトレーニング 月曜日・水曜日・金曜日20:30～21:20

パーソナルトレーニング 要相談

グループトレーニング 要相談



－名前－

貝吹 朋紀 (かいふき ともりのり)

－経歴－

千葉県外房地域にて、医療機関でトレーナーとして6年間従事。クリニックやリハビリテーション病院で、高齢者からアスリートを対象に、幅広いトレーニングとリハビリテーション指導を経験。

－所持資格－

- ・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
- ・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者
- ・健康運動実践指導者

あんとん  
ねさ