

3歳～学べる！体育教室 4月体験生徒募集のご案内！
発育発達支援専門体育クラス 新クラス！もいよいよスタート！



運動がだいすきになる！
自分が大好きになる！



スポーツ・トレーニング・プラスは、3歳～小学生のための『学べる！体育教室』を展開しています。
楽しく、そして、身体動作に基づいて効果的な運動方法を実践しています。

『運動が苦手な子！もっとかけっこ速くなりたい子！』スポトレ！に集まれ！

3歳～幼稚園・保育園のお子様はこちらのクラス！

月	NEW! ①16:45～17:30 ②18:05～18:50	サンライフ松江
水	①15:30～16:15	フィューバレイ内
木	①17:15～18:00	福生体育館(米子市)
金	②18:05～18:50	矢田体育館
土	NEW! ①10:10～10:55	総合体育館

年長～小学6年生のお子様はこちらのクラス！中高生は裏面を！

月	①16:45～17:30 迎え NEW! 中央・雑賀	サンライフ松江
	②18:05～18:50 迎え 乃木・忌部	サンライフ松江
水	NEW! ①16:30～17:30	フィューバレイ内
木	①18:05～19:05	福生体育館(米子市)
金	①16:45～17:45 迎え 母衣・川津・大庭・古志原・津田	矢田体育館
	②17:50～18:50 迎え NEW! 竹矢・東出雲	矢田体育館
土	①10:00～10:55 ②11:00～11:55	総合体育館

NEW! 発育発達支援クラス*各クラス3名限定 各20分 月4回*発達障害のある年少～学童
火 16:30～17:00～17:30～ 水 16:30～17:00～17:30～ カラダメンテナンス研究所！

まずは、1回無料体験 メール、電話お申し込み！

3歳～学べる 体育教室！！ 松江3教室米子1教室 ★スタッフも募集しております！

スポーツ・トレーニング・プラス ホームページ

事務局 松江市東朝日町151-16-201 カラダメンテナンス研究所
☎(0852)60-0137 ✉sportsplus@sports-training-plus.jp



カラダメンテナンス研究所通信

松江駅に近くある小さな施術・トレーニングスタジオ



中学・高校生向け個別トレーニングクラスのご案内 アスリートTクラス 会員募集要項

トレーニングクラス紹介

■トレーニング日時 月 19:30~21:00(最終受付20:30)
木 19:30~21:00(最終受付20:30)



《トレーニングの流れ》

- ①個別のトレーニングメニューに、InBody測定(筋肉量、体脂肪量)を記入します。
- ②体調の確認後、個別のトレーニングメニューの実践。
約40分程度の内容を実践します。月木で自由に月4回行います。

■月会費 7700円(別途、初回カルテ管理費等2200円) ■募集人数 15名限定

特典 コンディショニングケア施術 2200円(通常3850円)

4月体験ご予約特典、ご入会の場合、初回カルテ管理料、初月の月会費全て無料となります！



予防と不調を改善する スポーツトレーナー施術院 関節・フレイル 専門にあなたの身体を整えます！

対応疾病 ……整形外科の受診はあるけれど改善しない、痛みが慢性化している
急性腰痛症(ぎっくり腰) ……腰が伸びない、立ちあがれない、反復性、しびれ など
肩関節不安定症候群(四十・五十肩) ……肩が挙がらない、腕に力が入らないなど
膝関節症(変形性膝関節、オスグッド) ……膝が変形し歩きにくい、成長痛 など
フレイル ……立ち上がり・歩行動作のふらつき、正座ができない、やる気がでない など



■《施術の流れ》 ☎ (0852) 60-0137 又は、ホームページ(お問い合わせ)よりご予約下さい

- ①まずは、ご希望の日・時間、をご連絡ください。
 - ②お電話、ホームページよりお問い合わせ頂くと、現在の症状についてお伺いします。
 - ③施術当日は、動きやすい服装、時間45分程度、駐車場は建物下にあります。
- 初回施術料金 6600円 2回目より 施術料金 3850円(約20分) 6600円(約50分)
症状において、週1回 ⇒ 10日に1回 ⇒ 2週間に1回 と来院ペースをご案内します。
パーソナルトレーニング、セミパーソナルトレーニングご希望の方はご相談ください!!

からだを整え・変える 施術とトレーニング専門トレーニングジム カラダメンテナンス研究所

事務局 松江市東朝日町151-16 201 カラダメンテナンス研究所

ホームページ

☎ (0852) 60-0137 ✉ sportsplus@sports-training-plus.jp

松江駅近く、市内バスでイオン前、朝日橋 最寄りのバス停です！

