

2022年も5回開催決定!!  
TATSUKAWA DOJO

# たっかわ 辰川道場

場所：油木コミュニティセンター 2階 多目的ホール  
(広島県神石郡神石高原町油木乙 1870-4)

ストレッチの必要性を学び、けがの予防だけでなく、肩こり・腰痛改善、疲労回復のほか、運動能力向上、運動不足解消などの効果が期待されます。  
一人一人に合わせた無理のない指導ですので、安心してご参加ください。



Personal Trainer  
パーソナルトレーナー

たっかわ ひでゆき  
辰川 秀幸

庄原市立粟田小学校  
東城中学校出身

【スポーツ歴】

東城中学校柔道部  
広陵高校柔道部  
水泳、体操(バク転できます(笑))

【所有資格】

- ◆JHCA フィジカルコンディショナー
- ◆BFR 加圧トレーナー
- ◆トリガーポイントパフォーマンスセラピーレベル1
- ◆TRX (STC, FTC, RTC, SMSTC)
- その他多数



私は、学生時代柔道に打ち込み、身体の使い方を学びました。

自粛生活で身体がどんどん弱っている

感じてといる皆様へ

中途半端な運動からは何も生まれません。いつもの運動教室とはちがった本格的なプロのレッスンをぜひ体験してみてください。グループレッスンからマンツーマンでのパーソナルトレーニングまで幅広く指導します。

迷ったときは、まずやってみましょう！筋力アップ、機能改善、メンタル強化されたい方、お待ちしております。

レッスン時間

1コース  
30分

レッスン内容  
フォームローラー 複数コース  
+後半少しトレーニング  
申し込み可

持参物



★↑このようなフォームローラー(トリガーポイント)をお持ちの方は持ってきてください。貸し出しもあります。

★ヨガマット 貸し出しもあります。

★タオル

★飲み物(スポーツドリンクなど)

★マスク

(できるだけマスクをつけてください。)

各コース時間

1	10:00-10:30
2	10:45-11:15
3	11:30-12:00
4	13:00-13:30
5	13:45-14:15
14:20～ パーソナルトレーニング +コンディショニング受付応相談	

開催予定日

- 1 6月19日(日)
- 2 7月24日(日)
- 3 9月18日(日)
- 4 10月16日(日)
- 5 11月13日(日)

状況によって、中止・変更になる場合があります。

新型コロナウイルスを含む感染症対策として、今年度も各コース少人数で指導を受けられるようにします。しっかり換気をして、間隔をあけて行います。

レッスン料金(1コース30分)

各コース定員 8名

子ども(保育所・小学生) 500円

大人(中学生以上) 1000円

マンツーマンの指導を希望される方

(※時間応相談)

パーソナルトレーニング+コンディショニング

★(10分コース) 500円

(15分コース) 1000円

(20分コース) 1500円

★(10分コース)については、  
各レッスンの間の休憩時間でもOK

レッスンのようす



【お問合せ・お申込み】

J's squash club(ジエイズ スクワッシュ クラブ) 代表 高石尚子

☎ 090-9734-9281

メール jssquashclub@gmail.com

運動しやすい服装で参加してください。