



TYK体育館で バスケットボールに役立つ トレーニングをしてみよう!



チェストパスで大切な筋肉は大胸筋(胸の筋肉)!

チェストパスの精度や勢いを高めるためには、
ボールを前に押し出す動作に関与する筋肉が大切になってきます。
腕の力には頼らず、素早くパスを出すために大切な筋肉、
大胸筋(胸の筋肉)のトレーニングをしてみましょう!

トレーニング室のマシンで!

★チェストプレスを使ってみよう!



マシン
トレーニングが
初めての方も
簡単ですよ!



胸の力を最大限
使えるように姿
勢を正します!

さらに別の方法で!

★フライでも同じ部位を鍛えられます!



詳しい
使い方は
スタッフまで!



背すじを伸ばし
たまま胸の前に
寄せてきます!

トレーニング室利用料金 *高校生以上の方からご利用頂けます。

ロッカー	施錠するために100円を使用しますが、ご利用が終わりましたら戻ってくるリターン式のロッカーです。
1回利用	220円(税込)
回数券(12回分)	2,200円(税込)

プライベートレッスン料金 *ご希望に合わせて処方をいたします。

プライベート レッスン	ご希望に合わせてトレーニングメニューを作成し、担当者がついてトレーニングを行います。
30分	1,000円(税込)
60分	2,000円(税込)

ご利用の際はフロントまで
お越しください!
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフまでお尋ねください♪

お待ちしております!



受付

初めてトレーニング室をご利用される方は、いずれかの時間帯で「初心者講習会」を最初に受けていただきます。

受講料	500円(税込)
午前	10:10 - 10:50
午後	14:10 - 14:50
夜	19:40 - 20:20



TYK体育館で バレーボールに役立つ トレーニングをしてみよう!



ジャンプカアップに下半身と背筋のトレーニング!

高く跳ぶために下半身の強化と背筋、特に腰背部を鍛えることにより、空中での姿勢制御能力が向上し、ジャンプ力やジャンプ後の滞空時間が向上すると言われているのはご存知ですか？
力強いアタック、腰痛などの怪我の予防にも繋がります!

トレーニング室のマシンで!

★レッグプレスを使ってみよう!



マシン
トレーニングが
初めての方でも
簡単ですよ!



背すじを伸ばした
状態で板を押し
ばお尻にも太も
もにも正しく効い
てきます!

腰背部のトレーニングは

★バックエクステンションを使ってみよう!



詳しい
使い方は
スタッフまで!



自分の目で見ること
ができない背面
の筋肉をいかに意
識するかがとても
重要です!

トレーニング室利用料金 *高校生以上の方からご利用頂けます。

ロッカー	施錠するために100円を使用しますが、ご利用が終わりましたら戻ってくるリターン式のロッカーです。
1回利用	220円(税込)
回数券(12回分)	2,200円(税込)

プライベートレッスン料金 *ご希望に合わせて処方をいたします。

プライベート レッスン	ご希望に合わせてトレーニングメニューを作成し、担当者がついてトレーニングを行います。
30分	1,000円(税込)
60分	2,000円(税込)

ご利用の際はフロントまで
お越しください!
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフまでお尋ねください♪

お待ちしております!



初めてトレーニング室をご利用される方は、いずれかの時間帯で「初心者講習会」を最初に受けていただきます。

受講料	500円(税込)
午前	10:10 - 10:50
午後	14:10 - 14:50
夜	19:40 - 20:20



TYK体育館で サッカーに役立つ トレーニングをしてみよう！



大切な下半身と腸腰筋(ちょうようきん)のトレーニング！

シュートやパスなどのキック動作で使われるのはもちろん、スピード感のあるプレー中にキュッと止まるなど、俊敏な動作をコントロールしているのが下半身(もも前・もも後・おしり)と腸腰筋(ももから腰、背骨につながる筋肉)です！
メリハリのあるプレーができるようにトレーニングしましょう！

ももの前をトレーニングの！

★レッグプレスを使ってみよう！



詳しい
使い方は
スタッフまで！



背すじを伸ばした
状態で板を押せ
ばお尻にも太も
もにも正しく効い
てきます！

下半身と腸腰筋を強化！

★トータルヒップを使ってみよう！



マシン
トレーニングが
初めての方で
も簡単です
よ！



ももの前の
筋肉を使ってい
る意識を持ちま
しょう！

トレーニング室利用料金 *高校生以上の方からご利用頂けます。

ロッカー	施錠するために100円を使用しますが、ご利用が終わりましたら戻ってくるリターン式のロッカーです。
1回利用	220円(税込)
回数券(12回分)	2,200円(税込)

プライベートレッスン料金 *ご希望に合わせて処方をいたします。

プライベート レッスン	ご希望に合わせてトレーニングメニューを作成し、担当者がついてトレーニングを行います。
30分	1,000円(税込)
60分	2,000円(税込)

ご利用の際はフロントまで
お越しください！
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフまでお尋ねください♪

お待ちして
おきます！



受付

初めてトレーニング室をご利用される方は、いずれかの時間帯で「初心者講習会」を最初に受けていただきます。

受講料	500円(税込)
午前	10:10 - 10:50
午後	14:10 - 14:50
夜	19:40 - 20:20



TYK体育館で バドミントンに役立つ トレーニングをしてみよう！

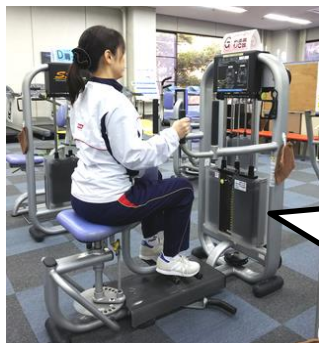


バドミントンの動作には体幹と腕のトレーニング！

バドミントンでは下半身や背中、手首などの強化も大切ですが、
レシーフのために前後左右に体を動かして、姿勢をコントロールする
体幹部の力と、すばやく腕を伸ばす動作に必要な上腕三頭筋を鍛えることで、
バドミントンに必要な、しなやかで力強いラケットさばきを生むことができます！

ひねる動作で体幹を強化！

★ロータリートーンを使ってみよう！



詳しい
使い方は
スタッフまで！



胸は正面に
残したまま
勢いは使わず
に左右にひね
ります

上腕三頭筋の強化は

★ダンベル・キックバックでトレーニングしよう！



脇をしめて
ダンベルを
まっすぐ引き上
げます



背すじを伸ばし
たままダンベル
を持った手を
うしろに伸ばし
ます！

トレーニング室利用料金 *高校生以上の方からご利用頂けます。

ロッカー	施錠するために100円を使用しますが、ご利用が終わりましたら戻ってくるリターン式のロッカーです。
1回利用	220円(税込)
回数券(12回分)	2,200円(税込)

プライベートレッスン料金 *ご希望に合わせて処方をいたします。

プライベート レッスン	ご希望に合わせてトレーニングメニューを作成し、担当者がついてトレーニングを行います。
30分	1,000円(税込)
60分	2,000円(税込)

ご利用の際はフロントまで
お越しください！
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフまでお尋ねください♪

お待ちして
おきます！



受付

初めてトレーニング室をご利用される方は、いずれかの時間帯で「初心者講習会」を最初に受けていただきます。

受講料	500円(税込)
午前	10:10 - 10:50
午後	14:10 - 14:50
夜	19:40 - 20:20



TYK体育館で 卓球に役立つ トレーニングをしてみよう!



安定したプレーのためには腹筋と背筋のバランスが重要!

基本姿勢を保つために必要なのは腹筋と背筋のバランスです!
ストロークやフットワークの強化も大切ですが、その動作をおこなうために
姿勢を維持したり、バランスを取ったりするためのトレーニングも重要です!
パフォーマンス向上を目指して、体幹のトレーニングをしましょう!

トレーニング室のマシンで!

★クランチマシンをってみよう!



腕の力で
パッドを押さな
いよう力を抜い
ておきます



おへそを
のぞきこむよう
に体でパッドを倒し
ます

体幹のトレーニング方法は

★プランクをしてみよう!



最初はひざを
ついた状態で
20~30秒
姿勢をキープ
してみよう



慣れてきたら
つま先で!
息を止めずに
体をまっすぐに
維持しよう

トレーニング室利用料金 *高校生以上の方からご利用頂けます。

ロッカー	施錠するために100円を使用しますが、ご利用が終わりましたら戻ってくるリターン式のロッカーです。
1回利用	220円(税込)
回数券(12回分)	2,200円(税込)

プライベートレッスン料金 *ご希望に合わせて処方をいたします。

プライベート レッスン	ご希望に合わせてトレーニングメニューを作成し、担当者がついてトレーニングを行います。
30分	1,000円(税込)
60分	2,000円(税込)

ご利用の際はフロントまで
お越しください!
ご不明な点がございましたら
お気軽にスタッフまでお尋ねください♪

お待ちしております!



受付

初めてトレーニング室をご利用される方は、いずれかの時間帯で「初心者講習会」を最初に受けていただきます。

受講料	500円(税込)
午前	10:10 - 10:50
午後	14:10 - 14:50
夜	19:40 - 20:20