

JARTAホームGym

Building Basics (2周目)

12ヶ月完遂後 受付開始

*1周目（過去12ヶ月分）と同じ動画メニューが毎月配信されます。

■ ご利用料金 ■

サブスクリプション：¥2,200/月（税込）

一括払い(12ヶ月)：¥22,000（税込）

■ 以下のような方に推奨 ■

- ✓柔軟性が十分に改善していない
- ✓うまくできなかったメニューが多い
- ✓身体に変化を感じているからこそ同じメニューをより高いレベルでもう一度こなしたい
- ✓継続することを重視したい
- ✓同じメニューを繰り返すことでレベルアップが期待できると感じている

■ トップアスリート指導でも基礎は繰り返し行う ■

トップアスリートへの指導においても、初期に行うトレーニングには必ず戻ります。ことあるごとに戻ることによって、以前とは異なる感覚や動きの成長を確認するようにしています。ひと通り基礎プログラムを終えてからまた基礎部分に取り組むことで、その期間に生じた身体と動きの変化がよりクリアに感じられ、同じトレーニングメニューであってもより繊細な身体操作で実施することにつながります。これまでの取り組みで得られた感覚の変化や動きの変化を大事にしながら2周目を行うことで、1周目とは全く異なる成長が得られます。

*毎月配信される動画メニューは1周目（過去12ヶ月分）と同じものです。