

中高年からの安心フィットネス

将来も自分らしく 過ごすための体づくり!

専門家が科学的プログラム作成

入会特別キャンペーン

しっかりサポートするため
先着**20**名様限定!!



指導が丁寧
だから
安心して
続けられる

運動の習慣化があなたを守る!

初めの6回安心サポート付き
私たちにおまかせください



今がチャンスです!

入会金 **0** 円
最初の2ヶ月間
4,400円(税込)で
いつでも利用可!



安心のスタート!

初めの6回
スタッフが丁寧に
指導します!



自分を知って対策を!

高機能
体組成測定(1回)
が付いています!

あなたの伴走者として
親切・丁寧に
サポートしていきます。



最初の1ヶ月間で
合わなければ
返金システム有ります。
あなたにリスク無し!

スタジオメニューも豊富!



詳しくはこちら

KONG
SPORTS ON SCIENCE

075-952-2282

京都府長岡京市今里北ノ町 12-3

<https://clubkong.com>

営業時間

平日 9:30-22:30
日・祝 9:30-19:00
休館日/ 第一、第三日曜日



なぜクラブコングが選ばれるのか

中高年の体づくりを、専門性・安全性・個別対応でサポートします。

1

運動指導の専門家が科学的プログラム作成



運動指導の専門家が、科学的知見に基づいて一人ひとりにも適切なトレーニングプログラムを作成します。そのプログラムに基づき、スタッフが日々の指導とサポートを丁寧に行います。

2

ケアと強化を組み合わせる



体をほぐして動きやすくするケアトレーニングと、筋力を高めるトレーニングを組み合わせ、無理なく続けやすい身体づくりを行います。

3

年齢・体力に合わせた安全設計



膝・腰・肩などに不安がある方にも状態や体力に合わせて無理ない運動法をご案内します。安全を最優先にトレーニングを設計します。

4

分からないままにしない丁寧な指導



マシンの使い方、フォームなどを丁寧に説明し、理解度に合わせてサポートします。小さな疑問を解決しながら安全で効果的な指導を目的としています。

こんな方におすすめです

- ✓ 自己流ではなく、正しい方法で運動したい
- ✓ 年齢とともに体力や筋力の低下を感じている
- ✓ 膝・腰・肩に不調があるが運動を始めていきたい
- ✓ 何をすれば良いかわからない
- ✓ ただ通うではなく、きちんと教えてもらいたい

専門家プロフィール



クラブコング 代表 松本整
プロのトップアスリートとして第一線で活躍。指導者として日本代表強化スタッフを歴任し、スケート、自転車、ソリ競技など多種目の代表選手強化に携わる。現在は、順天堂大学研究員として健康・トレーニングに関する研究にも取り組む。日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、健康運動指導士、介護予防運動スペシャリストなどの専門資格を有し、クラブコングの運動プログラム作成と指導方針づくりを担う。科学的知識と現場経験の両面から、皆さまの健康づくりをサポートしています。



より専門的な個別指導をご希望の方には、有料プログラムもご用意しています。

ジュニアアスリートコースのご案内

競技力アップ・ケガ予防・動作改訂を目的に、成長段階に合わせたトレーニングを行います。

松本メソッド×運動生理学に基づく科学的ジュニア育成




パフォーマンス向上

競技特性に合わせて、スピード・パワーを向上を図る

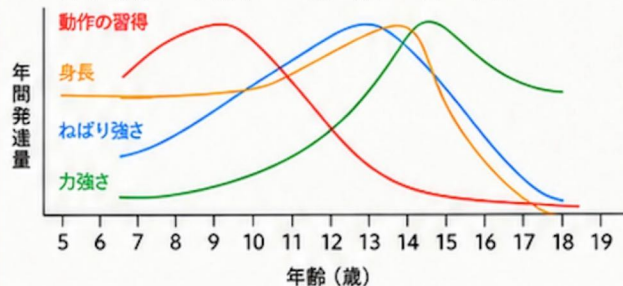

神経系の向上トレーニング

ビジョン・トレーニングや速度基準VBTで神経系機能の向上を目指す


ボディケア

パーソナル・ストレッチでコンディショニングを整えます

成長期の可能性を最大限に引き出す！



11歳以上	12～14歳以上	15～18歳以上	19歳以上
いろいろな動作に挑戦し、スマートな身のこなしを獲得する(脳・神経系)	軽い負荷で神経系の発達とスマートな動作を長続きさせる(呼吸・循環系)	負荷を増大させ、スマートな動きと力強さを身につける(筋・骨格系)	スポーツにかかわる身体動作を十分に発達させうえに、試合のかけひきを身につける

(宮下 克正：他編：子どものスポーツ医学、小児医学 19：879 1986 より引用)

営業時間

平日 9:30-22:30

日・祝 9:30-19:00

休館日／ 第一、第三日曜日

詳しくはこちら



075-952-2282

京都府長岡京市今里北ノ町 12-3

<https://clubkong.com>