

# SSC 高知県 スポーツ科学センター

## トレーニングサポート

一般の方から競技者まで受講可能!

どんなトレーニングをしたら  
いいんだろう!?



サポート受講者それぞれの  
**身体の現状**を把握し、そこから本人の  
**目的**と**目標**に沿った身体の使い方を  
お教えします!!!!



SSCトレーナー 中森 徹

1人1回(約2時間) 2,090円(税込)  
高校生以下 1,040円(税込)

※事前に当センターでの一般もしくは専門体力測定を受けていただいておりますとトレーニングサポートをより効率的に進めることができます! 興味のある方はお気軽にお尋ねください!!



ランニングに興味のある方は裏面へ!  
施設詳細も記載しております!



SSCトレーニングサポート事業より

# ランニングサポート 開設!!



「走り方に関するアドバイスを聞きたい!!」

「ペース配分が不安…」

「完走したい!」

「膝が心配…」

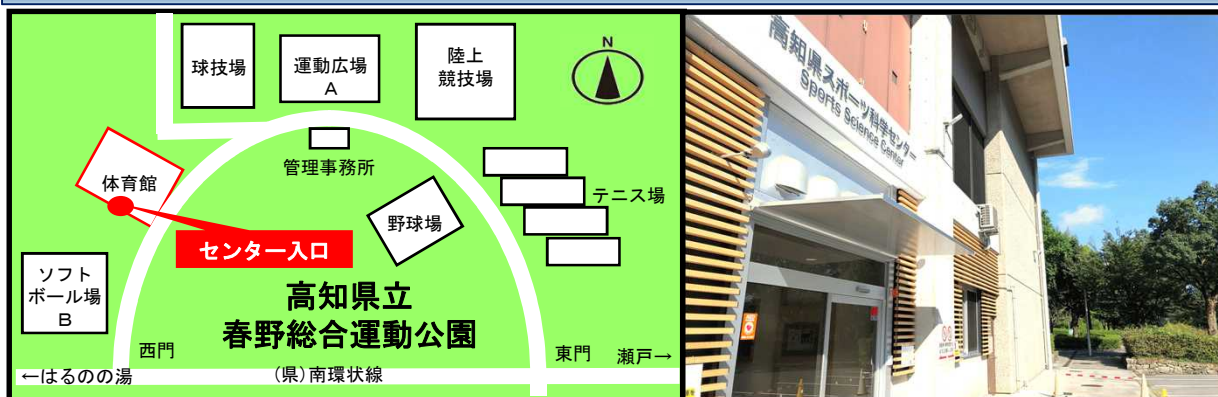
- ・基礎的な筋力と体の使い方の指導 (トレーニング方法など)。
  - ・ランニングマシンでの走り方、歩き方の確認。
  - ・ランニングペースのチェック。
- などのサポートを行います。

利用  
時間

火～金曜日 … 13:00～19:00(最終開始時間)  
土・日・祝日 … 9:00～15:00(最終開始時間)  
月曜日 … 休館日

料金設定は表面の  
トレーニングサポート  
と同じです。

サポート予約はお電話で承っております!!



春野総合運動公園内  
高知県スポーツ科学センター 088-841-3105

トレーニングに興味のある方は表面へ!

