

## 個人トレーニングサポート「コトレ」案内

「コトレ」は自宅などで行う個人トレーニングをオンラインでサポートします！

無料グループ管理アプリ「BAND」を使い、コースごとに設定されたメニューでサポートしていきます。  
トレーニングの質問やアドバイスは個人トークで受け付けます。

週1回のオンライン講座では、コースメニューの解説やトレーニングに必要な座学をLIVE配信します。  
また、さらなるレベルアップを希望される方には上級メニュー作成も対応します。

個人トレーニングの充実のために全力でサポートさせていただきます。

### 【コース】

各コース毎回10種類のメニューを用意しております。

#### ☆カラダづくり

ジュニアアスリートに必要な身体づくりをサポートします。

ブレない身体づくり、コーディネーション能力向上のためのメニューになっております。身体のケアのメニューもあり、ケガをしにくい身体づくりもサポートします。

#### ☆ボールテクニク

ボールテクニクの向上をサポートします。

足元のボールテクニク向上、空中のボールテクニク向上のためのメニューになっております。ボールフィーリングとリフティングを行い、チャレンジメニューもあります。

### 【クラス】

☆ジュニアクラス：小学4年生～小学6年生

☆ジュニアユースクラス：中学1年生～中学3年生

### 【サポート内容】

☆オンライン講座：毎週日曜日LIVE配信（第5日曜日はなし）

・ジュニア→カラダづくり：17：00～ ボールテクニク：18：00～

・ジュニアユース→カラダづくり：19：00～ ボールテクニク：20：00～

※時間変更の場合は事前に連絡します

☆コースメニュー：第1、第3日曜日更新

☆個人質問：BAND内個人トークにて随時受付

### 【料金プラン】

☆ベーシック：2000円/月

→設定されたメニュー

☆アドバンス：6000円/月

→上級メニュー＋解説動画