

AS京都

Produce by
ASKYOTO
TRIATHLON TEAM

パーソナルレッスン

1回1時間 11,000円 (税込)

5回チケット44,000円 (税込)

スイムテクニック
フォームチェック

トランジションテクニック

ロードバイクテクニック
ポジションセッティング

コンディショニング

ランニングテクニック

指導はリクエストに
合わせて！

トライアスロン各種目 フィジカルトレーニング

指導：公認トライアスロンコーチ
公認アスレティックトレーナー

個人のポイントを細かく指導！

番号	指導種目	指導プログラム	場所	担当
	【トライアスロン】			
①	スイム	クロール基本動作、フォームチェック	公共施設等プール	内山
②	スイム	オープンウォータースイムテクニック	公共施設等プール	内山
③	バイク	バイクコントロールテクニック	広場・公園等	内山
④	バイク	ポジション・ペダリング(ローラー使用)	空きスペース	内山
⑤	ラン	ランニング動作、フォームチェック	広場・公園等	内山
⑥	トランジション	トランジションテクニック	広場・公園等	内山
	【エクササイズ&トレーニング】			
⑦	動作改善	柔軟性・可動域改善・専門種目動作	エース体操場	太田
⑧	フィジカル	筋力・パフォーマンス向上	エース体操場	太田
⑨	リクエスト	リクエストに合わせてトレーニング	エース体操場	太田

初回登録費: 2,200円(税込) ※AS京都トライアスロンスクール会員は登録費不要

パーソナルレッスン基本料金:

1回1時間 11,000円(税込)

5回チケット 44,000円(税込)

※指導前後10分カウンセリング付

※別途、施設使用料等が発生する場合はすべて受講者のご負担になります。

※傷害保険には前もって個人で加入をお願いいたします。

※AS京都より実走10kmを超える場合は交通費実費を頂戴いたします。

対象:18歳以上(高校生を除く)で個別指導を受けたい方

申込方法:下記E-mailか電話で希望日時空き状況をご確認いただきお申込ください。

申込締切:可能日の3日前20時までにお申込ください。(初回は1週間前までに)

お申込・お問合せ先: AS京都トライアスロンスクール

(一般社団法人アスリートサポート)

E-mail: info@athlete-support.jp.net

TEL: 075-204-9561



パーソナルレースコーチ



ASKYOTO
TRIATHLON TEAM

AS京都トライアスロンスクール

トライアスロンコーチ 内山 勇

(役職)

一般社団法人アスリートサポート 代表理事
トライアスロンチームAS京都 監督
国体トライアスロン競技 京都府チーム監督

(資格)

国際トライアスロン連合 レベル2コーチ
日本トライアスロン連合 公認指導者
日本スポーツ協会 トライアスロンコーチ1
健康体カづくり財団 健康運動指導士



ASKYOTO
TRIATHLON TEAM

AS京都トライアスロンスクール

アスレティックトレーナー 太田 圭介

(役職)

トライアスロンチームAS京都 トレーナー
国体トライアスロン競技 京都府チームトレーナー
大阪体育大学 非常勤講師

(資格)

日本スポーツ協会 アスレティックトレーナー
日本トレーニング指導者協会 上級トレーニング指導者