

# 金メダリストを育てたコーチが直接指導

レスリングをベースとした短時間高強度のトレーニングプログラム

# Super Circuit Training

## スーパーサーキットトレーニング

# 7/16

(月・祝)

## 海の日開催!

全身を高いレベルでコントロールすることが求められるレスリング競技にて用いられている「Super Circuit (スーパーサーキット)」を応用して展開します。短時間で高強度のトレーニングを組み合わせることで糖を消費し、トレーニング後、脂肪が燃焼しやすい状態を維持することができます。

多くのオリンピックのメダリストを育てた伊藤コーチによるプログラムです。筋力の向上に加え、敏捷性、柔軟性、巧緻性の獲得にも効果があるので、私も日常のトレーニングに取り入れています。強くしなやかな身体づくりを目指して、ハードかつ楽しいプログラムに是非、チャレンジしてくみてください!



2020五輪代表候補  
女子レスリング50kg級  
中村 未優 選手

- 日時 7月16日 (月・祝)  
第一部 13:00~14:00 (女性限定)  
第二部 15:00~16:00
- 料金 無料
- 定員 20名 ※フロントにてご予約下さい (先着順)
- 場所 ルネサンス三軒茶屋店スカッシュ場

### 元レスリングオリンピックチーム副強化委員長

## 伊藤 広道 (いとう ひろみち)

現役時代は全日本選手権優勝6回、アジア選手権大会優勝、ソウルオリンピックにて8位入賞他等輝かしい実績を残す。引退後は自衛隊レスリング部の監督を務めつつ、レスリングナショナルチームコーチを兼任。2012年ロンドンオリンピックではグレコローマンスタイル強化委員長にも就任し、金メダル2個銅メダル1個の獲得に導いた。

コーチングやチームマネジメントのみならず幅広い対象への「動きづくり」プログラムには定評がある。