

不定期ですが、トレーナーにもサポートしていただきます😊

WHITE RISE

— BASKETBALL CLUB —

Conditioning Training Program

❖自分の身体を知る・分析

自分の得意な事、苦手な事、癖を知る

❖怪我をしない、動きやすい身体作り

W-UP・ケア・各種トレーニングサポート

❖更なる高みへ...

弱みは強みへ、強みは更にレベルUP
常に最高のパフォーマンスを目指して。

サポートトレーナー紹介

NAKAMURA YUTA

コンディショニングトレーナー
トレーナー/インストラクター歴 15年

健康運動実践指導者

NEST キッズ・コーディネーションスペシャリスト
その他スポーツトレーナー資格保持

選手の皆さんの
新たな高みを
サポートさせていただきます!!