

# sporetch®

## スポレッチ®



ストレッチ・筋トレ・体幹強化  
が同時にできる！！

sporetch・スポレッチとは

医療機関や大学病院などで高い評価を受けているspoband®  
「sporetch・スポレッチ」はこのspoband®を2本使用する  
新しいコンディショニングプログラムです



spoband®

### スポレッチのすすめ

- ・人間の動きに大切な球体運動を主体としている
- ・音楽に合わせて脳の大脳皮質にアプローチ
- ・有酸素運動が主体なのでケガが少ない
- ・筋トレとストレッチを同時に取り入れている
- ・姿勢保持筋の強化、音楽を用いて心理的アプローチ
- ・Spoband®を使用することで  
求心運動だけでなく、遠心運動にも対応

＜スポレッチ監修＞  
理学療法士 石渡雄次



音楽に合わせてアクティブに動く、心も身体も楽しくなるストレッチです。

【ベーシック】「アスリート」「椅子」の3つのプログラムをご用意しました。

株式会社YKCウエルネス研究所とRoundFITではsporetch・スポレッチの養成と派遣を行っています。  
それぞれのプログラムで運動不足の解消、パフォーマンスの強化、肩こり、腰痛の改善の他、体力に不安のある  
方にも対応している為、インストラクター、トレーナーの指導の幅や現場が大きく広がります。

一緒にsporetch・スポレッチを広めていきませんか？

主催:Round FIT (ラウンドフィット)  
協力:株式会社YKCウエルネス研究所

round2727fitness@gmail.com  
東京都千代田区五番町12-4-402

Twitter@FitRound  
mail@ykcgroup.com

FineMoveStretch®コラボレーション

# Sporetch・スポレッチ体験レッスン

8月5日(日)13:00~14:00

場所:ノア銀座スタジオ 料金2,000円 定員12名

※申し込み締切り7/31(火)入金後のキャンセル、返金は同日7/31(火)まで



## Sporetch・スポレッチ養成コース ベーシック10時間

8月25日(土)26(日)13:00~18:00 申し込み締切り8/10(金)

38,000円spoband®2本付き→**スポルテックでお申し込みの場合は35,000円**

- ※ 開催は東京都区内を予定しております。場所は決定次第お知らせします。
- ※ 受講後にスポレッチベーシックトレーナー認定証をお渡しします。
- ※ スポレッチベーシックトレーナーにはspoband®割引購入制度があります。



### Sporetch・スポレッチ養成コース<椅子編・5時間>

9月9日(日)13:00~18:00 料金12,000円



### Sporetch・スポレッチ養成コース<アスリート編・5時間>

9月16日(日)13:00~18:00 料金12,000円

- ※ 上記2コースは「ベーシック」を受講した方が対象となります。最少催行人数6名。最少催行人数以下の時は開催を中止する場合があります。
- ※ 開催は東京都区内を予定しております。場所は決定次第お知らせします。

## 養成コース・講師プロフィール

高田朝美  
ASAMI TAKADA

Round FIT代表  
スポレッチテクニカルトレーナー  
FineMoveStretch®



石渡雄次  
YUJI ISHIWATA

理学療法士  
上級心理カウンセラー  
メンタル心理カウンセラー



### ◆ お申し込み・お問合せ

round2727fitness@gmail.com

- ※ メールにてお申し込み後、レッスン料、受講料をお振り込みください。入金確認後、受付完了メールを送ります。養成コースの入金後のキャンセル、返金受付は8/10(金)までとなっております。それ以降は返金致しかねます。
- ※ 養成コースの情報はTwitter@FitRoundでもご覧になれます

### ◆ 振込先

みずほ銀行 石神井(しゃくじい)支店 普通 2414763

<口座名義> Round FIT 高田朝美