

プロのトレーナー達による達成企画

# Arrows!

## 1ヵ月プロジェクト



気になるプロジェクトを選んで参加

● 俊敏性アップ

● 補助なむー輪車

● コマ無む自転車

● 逆上がり習得

● 姿勢改善

● 投げ方上達

● 走り方革命

期間 11月18日(月) ~ 12月17日(火)

料金 8,800円

問い合わせ/申込方法  
TEL 086-523-5582  
Arrowsスタジオ倉敷店  
倉敷市玉島長尾3070

申込QRコード



# 1ヵ月プロジェクトの流れ

## プロジェクト選択

- ・走り方
- ・投げ方
- ・姿勢改善
- ・逆上がり
- ・コマ無し自転車
- ・補助なし一輪車
- ・フットワークUP
- ・ボディーメイク(成人)

## レッスン回数

3回

## お家で宿題プログラム

宿題トレーニング  
公式LINEにて期間中はフォロー

# 1ヵ月プロジェクトの特徴

### ① Arrowsの先生たちはプロのスポーツトレーナー

参加者の「達成したい」「良くしたい」という想いをアスリート指導のノウハウを駆使して徹底サポートいたします。

### ② プロアスリートへの指導法や映像解析を用いた指導

実際にプロアスリートサポートで活用している映像解析や動作解析。またその際に使用する専門機材なども活用して徹底サポート。

### ③ 成長の可視化と指導時以外でもフォローアップ

測定記録もしくは映像を用いての動作・フォームチェックで成長を可視化。また成長の為に期間内は宿題ツールで徹底フォロー。

みんな、やれば良い！！

