

NEWS

皆様へ

代表トレーナーの涌井 忍です。モットーは「生涯 現役」です。  
幼少期からスポーツに関わり、体づくりをしてきました。  
「生涯 現役」でいるためには、「生涯 健康」であることが大切です。

当スクールに通うこと子どもたちにも、「生涯 健康」であるために、幼少期から楽しく体づくりをし、小学校への進学はもちろん、その先中高大と続くような運動習慣を作っていきたいと思っています。

運動習慣をつけることで、自ずと運動をする環境に身を置くようになります。  
文学や武道に偏った形ではなく、文武両道を目指していきましょう。

GLAX体操スクール 代表トレーナー 涌井忍



教室情報

講師紹介

よくあるご質問

お問い合わせ





## GLAX体操スクールの理念と目的

当スクールでは、小学校でも問題視されている握力などを含む運動能力の低下を防ぐため、幼少期から運動習慣をつけることを目的にしています。

キックボクシング エクササイズなどによって、心肺機能や筋力、柔軟性など身体的健康の向上を技術を習得します。

精神的健康の面でも、自信がつく、集中力の向上、ストレスの発散、礼儀作法の学習、護身術の習得など、あらゆる部分で効果的です。

また、チームでのトレーニングでは、協調性やバランス感覚、瞬発力、持久力の向上が期待できます。

キックボクシング エクササイズではパンチやキックの動作を行います。

その動作を通して、「他人に暴力をふるってはいけない」ことをより深く理解し、他人を思い遣る気持ちを強くします。



## PROGRAM (プログラム)

- ・柔軟運動 あざらし, ちょうちょ, 前屈, 開脚前屈, ブリッジなど
- ・マット運動 前・後転 (開脚・飛び込みなど), 倒立, 側転, バク転など
- ・鉄棒 ぶら下がり, 前回り, 逆上がり, ナマケモノなど
- ・跳び箱 昇り降り, 台上前転, 開脚跳びなど
- ・ボール ボール送り, ボーリング, ドッジボールなど
- ・縄 ロープまわし, ヘビによろによろ, 前回し, 交差跳びなど
- ・キックボクシング エクササイズ シャドーボクシング, ミッド打ち, ボクササイズ  
リズムボクシングなど

その他、年に1回ドッジボール大会や運動会で行う組体操の練習を行います。年齢に応じた子どもの発達段階及び個人のレベルに合わせた指導を行います。

## (仮) SCHEDULE (スケジュール)

※小学生の受け入れについては現在、協議中となっております。  
※レッスンの振替は行っておりません。

実施頻度 毎週月曜日 実施場所 りとせ相模大野こども園	課外	14:30-15:20 (50分)	5歳	定員 16名
		15:20-16:05 (45分)	2歳	定員 10名
		16:05-16:55 (50分)	3歳	定員 16名
		16:55-17:45 (50分)	4歳	定員 17名
		17:45-18:35 (50分)	小学3年生まで	定員 18名

実施頻度 毎週金曜日 実施場所 りとせ橋本こども園	課外	16:00-16:50 (50分)	3歳	定員 10名
		16:50-17:40 (50分)	4~5歳	定員 10名

## ★費用

費用：6,100円 (税込)  
支払い方法：口座振替  
※初月, 翌月は現金にて徴収を行います。  
※振込口座は横浜銀行を使用しております。

## ★持ち物

下記持参をお願いしております。

- ・着替え (必要に応じて)
- ・上履き
- ・水筒
- ・汗拭きタオル

※その他プログラムで使用するものについては当スクールでご用意する予定です。



# (イメージ) GLAX体操スクール 講師紹介

GLAX 涌井忍  
パーソナルジムについては  
こちら

お問い合わせ



トレーナー  
野呂 宗弘

東京都出身 5歳から極真空手、  
大学でアマチュアボクシングを始める。  
戦績ボクシング6勝7敗



代表トレーナー  
涌井 忍

キックボクシングでタイトルを取る。16戦  
16勝の実績を持ち、MMAファイターに転  
向したストライカー。元APKFミドル級王  
者。HEARTSに所属。



トレーナー  
平石 公介

広島県出身。16歳から総合格闘技を始める。  
ZSTインターナショナルで21歳プロデ  
ビューを果たす。以降、東京に拠点を移し、  
HEARTSで活躍中。

生年月日  
1971年5月11日

身長  
170cm

体重  
69kg

体脂肪率  
16%

トレーナー歴  
4年

趣味  
モンブラン (栗♪)

好きな食べ物  
寿司

好きな場所  
猫に囲まれてのベッド



生年月日  
1978年8月7日

身長  
185cm

体重  
80kg

体脂肪率  
10%

トレーナー歴  
9年

趣味  
筋トレ、料理

好きな食べ物  
肉、魚、中華

好きな場所  
海、温泉、銭湯



生年月日  
1997年5月27日

身長  
174cm

体重  
74kg

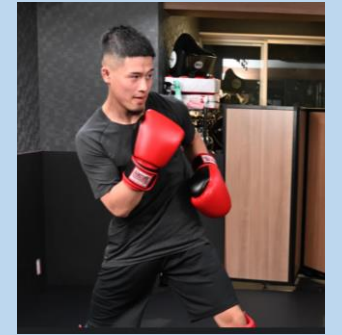
体脂肪率  
13%

トレーナー歴  
2年

趣味  
筋トレ、映画鑑賞

好きな食べ物  
広島風お好み焼き、筑前煮

好きな場所  
格闘技観戦、コンサート会場



Q1.怪我や事故はありませんか？

A1.細心の注意を払ってプログラムを行っておりますのでご安心ください。

また、もしもの場合には、スポーツ保険に加入しております。

Q2.安全対策はされてますか？

Q2.保育所で実施しているため、見守りカメラの設置がございます。

また、担当トレーナー以外にも、実施場所の保育士の出入りが多数あります。

Q3.持ち物について教えてください。

A3.上履き・水筒・汗拭きタオルをご持参ください。

また、必要に応じて着替えのご持参をお願いいたします。

プログラムで使用するグローブなどはこちらでご用意を予定しております。

Q4.体験はありますか？（検討中）

A4.ページ右側の「一般の方へ 体験のお申し込みはこちら」からお問い合わせをお願いいたします。

体験費用は無料です。持ち物は、Q3をご参照ください。

Q5.体験の実施場所を教えてください。（検討中）

A5.りとせ相模大野こども園、りとせ橋本こども園にご協力いただき、園内ホールをお貸しいただいております。

Q6.1クラス何人くらいですか？

A6.最大30名を予定しております。

