



プロスポーツトレーナー

ゆたか  
高田 豊

誰でも簡単にできる体操です。  
色々なストレッチで全身の関節の動きを  
よくしたり、簡単な筋トレで全身の筋力  
をアップします。いくつになっても自分  
で動けるように、一緒に頑張りましょう

#### ■ 経歴

県立安芸南高校普通科卒業  
大竹総合科学専門学校人間行動学科卒業  
(スポーツインストラクター科)  
1991年7月 トレーニングクラブ アスリートに  
て研修、入社  
1997年1月 東急スポーツオアシス広島支店入社  
1998年9月 グレートスポーツ開業

#### ■ 専門分野

- ・ パーソナルトレーニング指導
- ・ フリー・マシンウェイトトレーニング指導
- ・ コンディショニング指導
- ・ ストレッチ指導
- ・ リハビリ指導

- 指導実績・活動状況
- ・ プロスポーツ選手(競輪・野球)のパーソナルトレーニング指導
- ・ 一般の方へのパーソナルトレーニング指導
- ・ 高校の授業担当やクラブ活動指導
- ・ 一般の方へのストレッチ教室
- ・ 健康に関する講演会活動



## 診療時間

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

午前 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

午後 ○ ○ / ○ ○ △ /

午前 8:00~12:30 午後 3:00~6:30

△ 土曜日午後 2:00~4:00

休診 水曜午後/日・祝日

## 交通アクセス

### 【 JR 】

JR可部線「中島駅」徒歩7分

### 【 バス 】

広島交通バス・広交観光バス「可部南郵便局前バス停」徒歩1分

### 【 自家用車 】

駐車場35台分

ホームページ: <https://yamasaki-c.com>



## 体操教室



〒731-0223  
広島市安佐北区可部南2丁目14-14  
TEL 082-819-2701

Travel to  
元気



いつまでも自分の脚で

いつまでも自分の体で動くため

## 楽しい体操教室

日時: 毎週木曜日 13時~14時  
定員: 約15名  
(毎回予約、当日参加も可)  
参加費: 1回 800円(税込)

**まずは当院にお電話を!**

- 中高齢者中心でストレッチが主
- どなたでもできる簡単な体操
- 先生が懇切丁寧に運動の効果を含めて説明しながら指導してくれ、相談にものってくれます

- クリニックに受診した事のないかたでも大歓迎!
- 高齢者いきいき活動ポイント事業参加
- **見学も自由**、エレベーターで直接3階リハビリ室にお越しいただいてもいいですよ

## 参加者の声

- 楽しくてだんだん体が楽になります
- 最初は筋肉痛になりましたが、慣れると楽になりました
- 関節が柔らかくなりました
- 元々腰痛で整形外科診察にかかっていたが、無くなりました

