

報道関係者各位

2024年7月23日

株式会社アルファスポーツ

体幹トレーニングレッスン、ザ・リンパドレナージュセルフの開催のお知らせ

株式会社アルファスポーツ(所在地:愛知県名古屋市中区大須3丁目30-40

万松寺ビル10F 代表取締役:丸山和之、以下アルファスポーツ)は、

運動不足の解消や・生活習慣病の予防等を目的とした

体幹トレーニングレッスンとザ・リンパドレナージュセルフを

愛知県名古屋市中区大須3丁目30-40万松寺ビル8Fにて、

2024年7月26日(金)より開始します。



◎本リリースに関するお問合せ

株式会社アルファスポーツ 担当: 菊池(キチ)

E-mail: kikuchi@alphapoint.co.jp TEL: 052-262-5559

報道関係者各位

2024年7月23日

株式会社アルファスポーツ

体幹トレーニングとは

主に胴体部分のインナーマッスルの強化を目的とした運動の総称です。

インナーマッスルを鍛えることで、筋力アップはもちろん、高血圧やメタボリックシンドロームなどの生活習慣病の予防や姿勢矯正などの改善が期待できるトレーニングです。

ご利用について

- ご利用料金：¥1,000(税込)(1回)
- 開催日：毎週金曜日(次回開催日：2024年7月26日(金))
- 開催時間：午前の部(10:30～11:20)・午後の部(13:00～13:50)
- 開催会場：万松寺ビル (〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須3丁目30-40 8F)
- 定員：開催1回につき10名
- 参加方法：お電話でお申し込みください。 [TEL:052-262-5559](#) 担当：菊池(キクチ)

トレーニングメニュー

STEP.1 ウォーミングアップ(10分)…ストレッチ(血流促進・褐色細胞活性化・代謝アップ)

STEP.2 筋力トレーニング(25分)…大筋群・体幹をメインに鍛えて脂肪のつきにくい身体づくり

STEP.3 サーキットトレーニング(10分)…筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせで脂肪を燃焼

STEP.4 クールダウン(5分)…ストレッチで全身の脱力、リンパケアで疲労軽減

インストラクター

インストラクター：浅野 未来

保有資格：健康運動指導士、中高保健体育教諭免許、NOSS認定インストラクター

◎本リリースに関するお問合せ

株式会社アルファスポーツ 担当：菊池(キクチ)

E-mail : kikuchi@alphapoint.co.jp TEL : 052-262-5559

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2024年7月23日

株式会社アルファスポーツ



Let's training!

運動不足解消
生活習慣病予防
筋力アップ 等におすすめ!

美しさの秘訣は、体幹。

ご利用料金 **¥1,000 (1回)**
会員登録・入会金 **不要!**

トレーニングメニュー

| | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| STEP.1 ウォーミングアップ(10分) ······ | ストレッチ(血流促進・褐色脂肪細胞活性化・代謝アップ) |
| STEP.2 筋力トレーニング(25分) ······ | 大筋群・体幹をメインに鍛えて脂肪のつきにくい身体づくり |
| STEP.3 サーキットトレーニング(10分) ······ | 筋力トレーニングと有酸素運動の組み合わせで脂肪を燃焼 |
| STEP.4 クールダウン(5分) ······ | ストレッチで全身の脱力、リンパケアで疲労軽減 |

インストラクター紹介



インストラクター **浅野 未来**
このプログラムを実践する事で筋力アップはもちろん、生活習慣病の予防や姿勢の改善が期待できます。皆さんのお身体について、少しでもお役に立てるようサポートします。

■健康運動指導士
■中・高保健体育教諭免許
■NOSS認定インストラクター

開催日
毎週金曜日

開催時間
午前の部: 10:30~11:20
午後の部: 13:00~13:50

定員 **開催1回につき10名**

お問い合わせはコチラ
052-262-5559
受付時間 10:00~17:00 定休日: 土・日・祝

地図
名古屋市中区大須3丁目30番40号
万松ビル10F
TEL: 052-262-5559

公式WEBサイトは
こちら
<http://alphasports.jp/>

QRコード

AlphaSports

◎本リリースに関するお問合せ

株式会社アルファスポーツ 担当: 菊池(キクチ)
E-mail: kikuchi@alphapoint.co.jp TEL: 052-262-5559

報道関係者各位

2024年7月23日

株式会社アルファスポーツ

リンパドレナージュとは

ザ・スローリンパドレナージュは、「リンパを活性化すること」「滞りなく全身に“リンパ液”と“血液”を巡らせること」にこだわった独自のセルフ美容整体メソッドです。

ゆっくり動いてリンパを流すことで、骨盤や背骨の歪みが整うことが期待できます。

ご利用について

- ご利用料金：¥1,500 (税込)(1回)
- 開催日：毎週木曜日(次回開催日：2024年8月1日(木))
- 開催時間：10:30～11:30
- 開催会場：万松寺ビル (〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須3丁目30-40 8F)
- 定員：開催1回につき15名
- 参加方法：お電話でお申し込みください。 [TEL:052-262-5559](#) 担当：菊池(キチ)

インストラクター

インストラクター：岡本 芳美

保有資格：THE SLOW®リンパドレナージュインストラクター・愛知県エアロビックス連盟登録インストラクター

◎本リリースに関するお問合せ

株式会社アルファスポーツ 担当：菊池(キチ)

E-mail : kikuchi@alphapoint.co.jp TEL : 052-262-5559

PRESS RELEASE

報道関係者各位

2024年7月23日

株式会社アルファスポーツ

初心者向き
セルフリンパドレナージュ教室

THE SLOW
ESTHETIC FITNESS

肩こり・膝痛・腰痛が 当たり前になっているアナタへ ザ・スローリンパドレナージュに 参加しませんか？

ザ・スローリンパドレナージュ：ゆっくり動いてリンパを流し、骨盤や背骨の歪みを整える教室

ご利用料金 ￥1,500 (1回)

開催日 毎週木曜日 開催時間 午前の部:10:30~11:30
定員 開催1回につき15名



冷え性改善
免疫力向上
身体に期待できる5大要素
むくみ改善
ダイエット効果
肩こり・腰痛改善

インストラクター 岡本 芳美
痛みのない身体、姿勢を作りませんかをリンパを活性化して全身のリンパを流します。初心者の方でも安心して行えるメソッドなのでぜひ一緒にやりましょう！

保有資格
THE SLOW®リンパドレナージュインストラクター
愛知県エアロビックス連盟登録インストラクター

お問い合わせや開催場所等は、裏面の体幹トレーニングをご確認ください

◎本リリースに関するお問合せ

株式会社アルファスポーツ 担当：菊池(キチ)
E-mail : kikuchi@alphapoint.co.jp TEL : 052-262-5559

PRESS RELEASE

AlphaSports

株式会社 アルファスポーツ

報道関係者各位

2024年7月23日

株式会社アルファスポーツ

【お問い合わせ先】

社名：株式会社アルファスポーツ

本社：〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須3丁目30-40 万松寺ビル10F

電話：052-262-5559

担当：菊池(キクチ)

【会社概要】

● 管理・運営

社名：株式会社アルファスポーツ

本社：〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須3丁目30-40 万松寺ビル10F

電話：052-262-5559

設立：2011年6月1日

資本金：100万円

代表者：代表取締役 丸山 和之

HP URL：<https://www.alphasports.jp/>

◎ 本リリースに関するお問合せ

株式会社アルファスポーツ 担当：菊池(キクチ)

E-mail : kikuchi@alphapoint.co.jp TEL : 052-262-5559