

【メルマガ会員さまへ特別なご案内】

生涯アスリートを目指す人、シニアを指導する人、必見！

日本一になった ノウハウ大公開！！



日本一になった！！ シニア世代・新時代の

## トレーニング&コンディショニング講座

【フィジカル編】 のご案内

ありがとうございます。(株) DOU フィットネス総合研究所・所長：土屋真人は、2025、10月開催された「**ねんりんピック2025**」大会において、ソフトボールで**優勝いたしました**(\*^-^\*)！ 優勝までの6試合、「四番、サード」で出場、



各県代表、政令指定都市代表合わせて62チームの頂点、**日本一**になることができました。

シニア世代になると身体に変化が訪れます……。やたらとこわばりやすくなる、追いこむと疲れがとれない、ケガをすると長引く……。どう対処すればよいのか……。最も効率よいトレーニング&コンディショニング法とは？ 創意と工夫、実証の繰り返しの中で、日本一を引き寄せたシニア世代・新時代のトレーニング&コンディショニング法が確立されました。「動きケア®」はもちろん、そこには、まだ一般的になっていない「考え方」や新しいトレーニング・ノウハウがいっぱいです。

- こわばりやすいカラダを改善した、毎朝ふとんでのルーティンと食事法とは？
- 週3回、夕方、たった30分の動きケア®&パフォーマンス向上エクササイズとは？
- 腰痛前、肩（首）痛前にはここに圧痛がでる！！ 事前の腰痛対策・肩痛対策、その具体的方法とは？
- 気持ちもラクラク、疲れも残らない、挙上回数は1回でOK？ 新常識・筋トレ実践法とは？

※日本一になった トレーニング法、コンディショニング法、食事法を余すところなくお伝えします。生涯アスリートを目指す方、シニア世代を指導される方、興味ある方、ぜひ、お役立てください。ご受講、心からお待ち申し上げます。

受講形式：対面形式もしくは Zoom（オンライン）

対面受講会場：「DOUフィットネス総合研究所」（愛知県犬山市栗栖 637-2） ※駐車場あり

受講日：現在、【個別開講】で開講させていただいております。ご希望の日程を打つ合わせにて決めることができます。ご相談ください。

費用：メルマガ会員・特典費用 12,000 円（税込）

※1：通常費用：14,000 円（税込）のところ 2,000 円 OFF

※2：予約枠がうまっている場合、すぐの開講が難しい場合もありますので、お早めに申込みください。

※3：今回の費用特典適用は予告なく終了する場合がございます。ご了承ください。

### 【お申込み】

1、下記の申込書同内容記入のメール送付)してください。

2、受講費 12,000 円(税込)を下記口座にお振込ください。(期日:打合せにて決定した開講日の7日前まで)  
【振込先: 三菱UFJ銀行・犬山支店(普)0135961 (株)DOU(ディー・オー・ユー)】

お申込みは、

**下記内容をメールにて送信ください。もしくは FAX 番号 (0568)62-8578**

このまま送信 (FAX 送信の場合もメールでお知らせください)。

### 日本一になった!! シニア世代・新時代のトレーニング&コンディショニング法・講座 申込書

お名前	女 ・ 男
	生年月日： 年 月 日
住所 〒	TEL ( ) -
■受講形式：	<input type="checkbox"/> 対面希望 <input type="checkbox"/> Zoomによるオンライン希望
■受講日：	<input type="checkbox"/> 個別開講 (※ご希望曜日・時間帯候補を2つ、3つお知らせください)
■受講費の振込予定日：	2025. 月 日
※チェックをお入れください →	<input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 指導者・施術者の方 <input type="checkbox"/> 一般の方

(株)DOU (フィットネス総合研究所) 〒484-0002 愛知県犬山市栗栖 637-2  
FAX (0568) 62-8578 TEL (0568) 62-8558 メール: [info@fgi-jp.jp](mailto:info@fgi-jp.jp)