

# パーソナルトレーニング 第2期

- 目的** 競技に特化したフィジカルトレーニングをパーソナルトレーナー（NASM-PES 資格）が指導し、対象者の専門競技に必要な筋力や、パフォーマンスの向上を図る。
- 内容** 個人面談後、具体的な目標を設定して回数・時間・内容など、その人にあったトレーニングメニューとスケジュールを作成しパーソナル指導を行います。また定期的にフィジカルやパフォーマンスの変化を記録し対象者にフィードバックすることで、より意識を高め、パーソナルトレーニング期間終了後も継続的にトレーニングができるように指導します。
- 場所** 大阪市長居障がい者スポーツセンター トレーニング室 他
- 対象** 競技スポーツに取り組む、障がいのある高校生以上の人
- 定員** 2名（定員を超えた場合は、当事業受講者選考基準により抽選します。大阪市内在住者優先）
- 実施期間** ① 2026年9月から11月の3ヶ月間。  
② 週2,3回程度。
- 実施回数** ① 1回の指導時間は1時間。  
② 3か月間の合計は30回（30時間）以内。  
※ 8月中に、目標やトレーニング内容などを決めるための面談をします。
- 申込方法** 所定の申込みフォームに、必要事項を記載し、お申込みください。  
○申込みフォーム <https://forms.gle/v2JdJv7BxAdxwonT6>  
○申込み期間 7月1日（水）～31日（金）  
※受講可否は、8月9日（日）までにご連絡します。  
**※個別に詳細の聞き取りをする場合があります。**
- 参加費** 無料（他府県の方は、施設使用料が必要です。）

申込フォーム



問合せ先 大阪市長居障がい者スポーツセンター 担当：木澤  
〒546-0034 大阪市東住吉区長居公園 1-32  
TEL：06-6697-8681 FAX：06-6697-8613  
休館日：毎週水曜日および第3木曜日（祝日を除きます）