

宇都宮村上塾は 日本トライアスロン連合認定 公認強化拠点です  
MSS/宇都宮村上塾



# パーソナルレッスンのご案内

～20年以上に渡り、日本トライアスロン界のトップクラスの実績！宇都宮村上塾のトレーニングノウハウをあなたに～



1人ひとりの細やかな要望にお応えできるよう、個別指導も行います。

**\*2名・3名でのグループレッスンも承ります**

例えば・・・

- フォーム改善のための個別アドバイスをもらいたい！
- バイクポジション設定を個別に見てほしい！
- 故障しないための補強を教えてください！
- マラソントレーニングを教えてください！
- 村上式ストレッチを個別に教えてください！

そのほか、あなたの目標達成のために必要な個別指導を承ります。

(内容によっては難しい場合もありますが、お問合せください)

【対象】小学生以上

【料金】個別指導:30分 5,000円(税込)

**\*2・3名でのグループレッスン→ 2名:7,000円 3名:9,000円(30分) 4名以上は応相談。**  
30分単位で基本1時間まで。それ以上は応相談。施設使用料は別途御請求させていただきます。

\* 保険は各自必ずご加入ください。希望者は手続き可。

(保険希望の連絡は1週間前までに)4月1日～翌年3月31日の1年間

《中学生以下800円,高校生以上1,850円,65歳以上1,200円》

基本、村上塾合宿所・みゆきがはらSS、及び周辺にて行う形といたします。

状況により10km以上の移動が必要な場合は別途交通費を実費請求させていただきます。

遠方へのパーソナル指導は応相談。

【お申込】10日前までにホームページよりWEB申込。 <http://goo.gl/forms/xGqicxMzaG> WEB申込は右のQRコードから可→

または申込書をスタッフへ直接またはFAXにて申込。

お申込後、スタッフより予約確定の連絡をさせていただきます。

【お支払】予約確定後、以下の振込先へレッスン3日前までにご入金ください。入金確認ができない場合はキャンセルとなります。

当日キャンセルは最大100%のキャンセル料が発生します。

◆振込先 足利銀行 本店 普通口座 口座番号5065944 口座名義 シヤ)ウツノミヤムラカミジユク



【お問合せ】一般社団法人 宇都宮村上塾

〒321-0982 栃木県宇都宮市御幸ヶ原町31-48 光コーポB-101

TEL / 090-4053-0610 (10:00～17:00) FAX 028-678-8687

(\* FAX送信された際には、お手数おかけしますがお電話かメールで1本送信された旨ご連絡をお願いします)

Mail u.murakamijuku@gmail.com 担当:渡辺

## ◆コーチプロフィール



【監修】  
**村上 晃史**

Kouji Murakami

- ・日本体育協会公認スポーツ指導者 (トライアスロン)
- ・JOCナショナルコーチアカデミー修了
- ・バルセロナオリンピック有森裕子 銀メダル獲得専属トレーナー



【指導】  
**渡辺 亜希子**

Akiko Watanabe

- ・日本トライアスロン連合 公認中級指導者
- ・元プロトライアスリート
- ・日本デュアスロンチャンピオン



【指導】  
**経澤 耕達**

Koutatsu Tsunewawa

- ・日本トライアスロン連合 公認中級指導者
- ・筑波大学大学院 修士課程体育研究科 コーチ学専攻修了

## パーソナル(グループ)レッスン 予約・申込書

1	氏名*	<small>*グループレッスンは代表者記載</small>
2	ふりがな*	
3	性別*	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
4	生年月日*	(西暦記載) 年 月 日
5	年齢*	(申込当日年齢) 歳
6	携帯電話*	
7	メールアドレス*	(u.murakamijuku@gmail.comを受信許可できるアドレスを記載)
8	郵便番号*	〒
9	住所*	
10	緊急時連絡先電話*	
11	緊急時連絡先氏名*	
12	希望時間*	<input type="checkbox"/> 30分 <input type="checkbox"/> 60分 <input type="checkbox"/> ( )分
13	希望日時	以下に最低3つご記載ください。ご希望に添えない場合改めての調整をお願いします。
	第1希望日時*	月 日 時 分～ 時 分
	第2希望日時*	月 日 時 分～ 時 分
	第3希望日時*	月 日 時 分～ 時 分
14	希望種目*	<input type="checkbox"/> スイム <input type="checkbox"/> バイク <input type="checkbox"/> ラン <input type="checkbox"/> ストレッチ <input type="checkbox"/> その他
	レンタルバイク希望	<input type="checkbox"/> レンタルバイク希望(身長 _____ cm)*レンタルバイク対象:145cm以上の方
15	希望内容*	(具体的に記載)
16	既往歴・アレルギー等*	(主催者にお伝えしておきたいことがございましたらご記載ください)
17	保険確認*	* 保険は必ず個人加入または、未加入の方はスポーツ安全保険にご加入いただきます。 (どちらかに <input type="checkbox"/> を入れてください) <input type="checkbox"/> 自分で加入済 → 保険名称ご記載ください( _____ ) <input type="checkbox"/> 保険加入手続きを依頼する * 要別途保険料 →料金 《中学生以下800円,高校生以上1,850円,60歳以上1,000円》
18	誓約内容*	以下誓約内容にご同意いただける方のみご参加ください。 「パーソナルレッスン受講するにあたり、いかなる事故についても一切、私又は私の保護者・親族の責任において処理し主催者に求償いたしません。また、悪天候などにより予定が変更されても受講料の返還等は求めません」  誓約内容に同意します(→ <input type="checkbox"/> を入れてください) <input type="checkbox"/>
19	受講のきっかけ	(簡単に結構ですので、ご記載ください)
20	現状レベル	(受講したい種目の現状の体力・技術レベルが分かるよう記載)
21	夢・目標・コメント	(自由記載)
22	グループレッスン確認事項	(他受講者の氏名・性別・年齢・携帯電話番号をご記載ください)

\*必須記載箇所