



歩く・投げる・打つ・蹴る

身体操作スクール



動作・痛み・パフォーマンスアップ



マシンを使った動作改善

歩く、投げる、打つ、などの実動作を脱力して行えるポイントをマシンを使ってお伝えします。マシンの安定した動作を繰り返し行う事で脱力して動かす感覚が身に付きます。

初心者も安心の個別指導付

体の使い方のポイントを3つの原理で丁寧にわかりやすくお伝えします。プロレベルの競技者から初心者まで安心して通って頂けるシステムです。

最大3名までの少人数制

年齢やレベル、競技に合わせて一人一人に必要な要素を同時時間帯最大3名の少人数制で丁寧にお伝えします。

時間帯	月	火	水	木	金	土
15:00～15:50	○	○	○	○	○	○
16:00～16:50	○	○	○	○	○	○
17:00～17:50	○	○	○	○	○	○
18:00～18:50	○	△	○	○	△	○
19:00～19:50	△	○	○	○	○	○

ご希望の日時をお選びください。

定員 各時間 3名 ※毎週日曜日休み

申込 お電話又は下記体験予約フォームからお申込みください。

○：空きあり △残りわずか ×満員



体験
無料

体験予約はお電話もしくは予約サイトから

TEL 090-5566-6781

営業時間 15:00-20:00

予約制

定休日 日曜日及び29日～31日



ご予約



HP

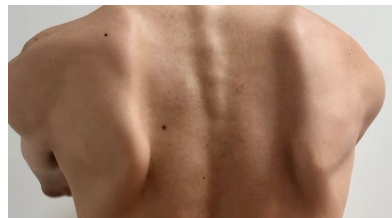


大阪府門真市野里町21-28
京阪大和田から徒歩3分



ナンバ動作（同側動作）を 身に付け、関節の負担を減らす

”肩甲骨” 剥がして
肩こり・パフォーマンスUP



開きが早い原因がわかると
スムーズに回転できる



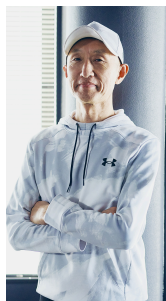
アウトサイドインの直し方
体をどう使うか？



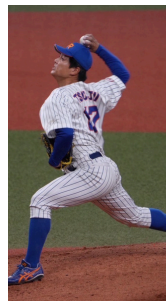
重心移動から回転運動へ
の切り替えがわかる



MAKE SENSE
代表 星野真士



指導歴20年の中で、トップアスリートから高齢者のリハビリまで、動作というものに向き合ってきました。動作の原理を知り、実践すると驚くほど体が軽くなります。是非お気軽にご体験ください。



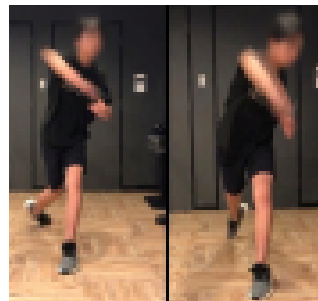
JR東海
辻井亮汰投手



プロサーファー
笹田十夢選手



プロサッカー
野口竜彦選手



中学生
投球フォーム改善

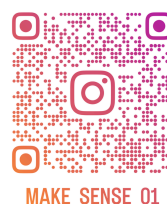


歩行
リハビリ

導入選手、実例

トップアスリートから 中高生のスポーツ動作改善、 歩行リハビリまで

インスタで動画見れます



MAKE_SENSE_01

無料体験50分の流れ

STEP①

昔から気になっていること、現在気になっている事をお気軽にご相談ください。

STEP②

体の癖や痛みの原因を見つけ出し、根本的な解決策をご提示致します。

STEP③

オリジナルマシンを用いて、関節の負担が少ない、ナンバ動作（同側側の動作）へ動作改善していきます。

コース	小学生	中学生～大学生	社会人
週一コース（月4回）	5,000円	6,000円	7,000円
週二コース（月8回）	8,000円	9,000円	10,000円
5回券（有効期限3ヶ月）	8,000円	9,000円	10,000円

（入会金2,000円）



左記よりお気軽に ご体験申込ください！