

ストライキング&コンディショニング「足立塾」

試合で技術を向上させるための体力づくりクラス。

Striking & Conditioning

「足立塾」では、はじめから有名な選手は見ていない。むしろ、怪我に悩んでる選手や、デビュー前の選手が多く訪れる。

多くのコンビネーションを習っても、試合で出せないと意味がない。

練習ではミット内がうまくても試合など実践で技術を活かされていない選手が多い。

打撃技術には、巧みな重心移動（アジリティ）とクイックネス、そして

素早い判断能力と情報処理能力が必要となるのである。

また、体全体を使った効率の良い運動を身に付けなくてはならない。

- ・素早い重心移動を養う動き作り
- ・打撃技術を向上させる反応反射向上
- ・長所を伸ばすトレーニング

多くのアスリートや格闘家を勝利に導いた方程式はここにある。

- ・入会金：15000円
- ・月会費：10000円
- 火曜日：17：50～19：30
- 金曜日：17：30～19：00
- 日曜日：14：00～17：00