

ここが違う!! 健心館



特殊清掃により
いつも衛生的な畳!

熱中症予防対策に
空調4機完備!

特殊緩衝材入りで
痛くなく、安心・安全!

和歌山初導入

3D姿勢分析機器

測定時間……約20秒
カウンセリング…約5分

幼少年期に指摘される側弯症
も含めチェックできます。
姿勢はもちろん、鍛えるべき
ところ、ストレッチする
べきところもわかります。



TVでフォームチェック



iPadとアップルテレビを連動させ、技のフォームを即時にテレビ画面に映して研究することができます。

体成分分析装置

InBody 270

筋肉量、脂肪量、筋肉バランス、栄養状況などを正確に測定できます。分析結果を元に効果的なトレーニング方法の提案や健康管理の指導をしています。



測定時間 約1分

和歌山初導入・柔道界初導入

ビジョントレーニング



反応・判断力・集中力・思考力・認知力等を鍛えられ、脳トレになります。柔道はもちろん、様々なスポーツで効果が期待できるトレーニングです。

健心館の特長

- マンツーマンに近い形で、年齢や能力に合わせた指導をします。
- 経験豊かな指導者が、幼少期の基礎練習から、実戦に必要な技の習得までわかりやすく丁寧に指導します。
- 医学的論文を参考に、運動神経を高められる運動プログラムを導入しています。
- 練習前後には運動器のスペシャリストである館長が考案した、柔軟性を高め、筋肉をほぐすストレッチ等幼少年期に必要なプログラムを行い、怪我防止に努めています。

健心館の理念

柔道を通じて礼儀を重んじ、勇気、思いやり、決断力をもった心身ともに調和のとれた健全な青少年に育てることを目的とする。

加湿・消臭 除菌・空清 ナノフィール導入

道場に「ナノフィール」(加湿・消臭・除菌・空清1台4役)を導入しています。気になる汗のニオイの消臭や、インフルエンザや風邪の予防効果も期待できます。

更衣室、セキュリティーロッカー完備