



NOKO 自転車教室

Scuola di ciclisti

初心者から競技選手まで幅広くサポート！

安全・快適に走れるようになりたい！ 長距離を走れるようになりたい！
速く走れるようになりたい！ レースや大会で自分の目標を達成したい！

お客様の「なりたい！」「したい！」に応えます！

自転車の乗り方・走り方を「習う」という常識



数多くの国内 TOP レベルのレース現場でメカニックとして一流選手達をサポートし続けて来た経験を持ち、自ら多くの選手を育成して来たメカニックピット店主 仲西利明とその知識とノウハウを学んだスタッフ朝日康雄が、安全・快適に走る方法を分かり易く丁寧にアドバイスします！

どんなスポーツでも同じですが、レベルアップ、スキルアップの為に必要なのはまず正しい基本を「知る」事です。自転車（サイクリング）は誰にでも楽しめる非常に簡単なスポーツです。どうすれば良いのか？を知り、あとは意識してトレーニングすれば、誰でも簡単に効率よくレベルアップが出来るようになります。「NOKO・自転車教室」は初めてスポーツサイクルに乗る初心者の方から、自分の目標に向かって頑張る競技志向の方まで幅広く対応します。お客様のレベルやご要望に合わせて楽しみながらレッスンを行います。

一緒に頑張れる仲間と爽やかで気持ちの良い汗を流しましょう！



「NOKO・自転車教室」は主に、座学＋室内でのローラー台レッスンと屋外での実走レッスンを行っています。

実走レッスン（チャレンジクラス、アスリートクラス）の場合はサポートカーが伴走します。お客様にトランシーバーを装着して頂き、サポートカーよりお客様の走りを客観的に見ながら、リアルタイムでの確かなアドバイスをさせていただきます。走り終わった後や止まった時のアドバイスだけでは意識する事が難しいです、あまり効果的ではありません。リアルタイムでアドバイスを聞きながら走る事で、常に自分の状態や意識するポイントを確認する事が出来、すぐに修正する為の動きが意識が出来るので非常に効率的なレッスンを可能にしています。

サポートカーより動画撮影も行いますので自分の状態が確認出来ます。

NOKO・自転車教室は、少人数制（最大6名まで対応）でレッスンします。

出来る限りマンツーマンに近いカタチで、お客様お一人お一人をしっかりと見ながらアドバイスさせていただきます。

NOKO・自転車教室は、完全予約制（チケット制）となります。チケットは6枚綴りで販売しています。

レッスンチケット 1回約2時間 3,000円 x 6回 = 18,000円（税別）



〒731-5127 広島市佐伯区五日市 1-4-8 ☎ 082-921-1578 OPEN 13:00 ~ 20:00



NOKO 自転車教室

Scuola di ciclisti

NOKO・自転車教室はお客様のご希望・ご要望に合わせて3クラスをご用意しています。

ビギナークラス

乗り始めから初歩的な走行技術の習得まで

自転車の乗り降りから、ビンディングペダルの使い方、真っ直ぐ走る、安全に曲がる、ブレーキや変速機の使い方など、最低限、安全・快適にサイクリングが出来るようになるまでのレッスンを行います。ビギナークラスである程度走れるようになれば、独りでもサイクリングを楽しむコトが出来るようになります。（*スタッフ・朝日が担当します。）

チャレンジクラス

基礎的な走行技術から集団走行の習得まで

ビギナークラスで習得する以上の内容を求める方を対象にしたクラスです。基本的にはお客様のご要望をお伺いした上で必要なレッスンとアドバイスを行います。チャレンジクラスである程度走れるようになれば集団走行のあるサイクリングイベント参加やロングライドイベント、ヒルクライム、ロードレースイベントへの参加、トライアスロンでの完走を目指す事が出来るようになります。（*仲西が担当します。）

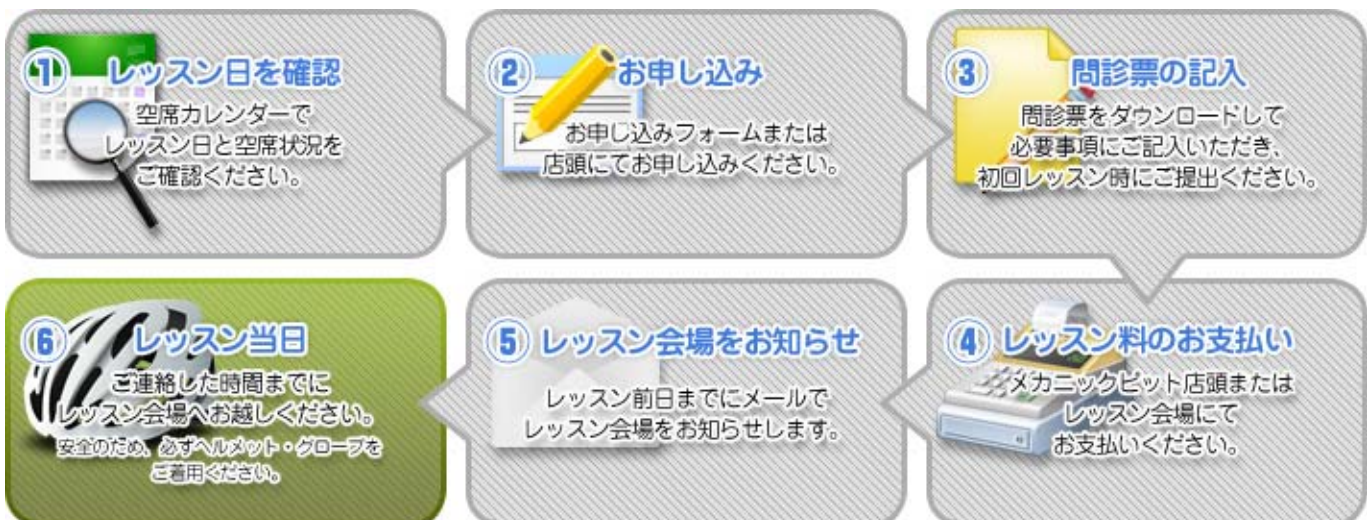
アスリートクラス

競技として自転車・トライアスロンに取り組む方に

チャレンジクラスで習得した内容をベースに、更に大会やイベント等での「結果」を求める方を対象にしたクラスです。最初に「自分の目標」をたてていただき、お客様の目標を達成する為に必要なトレーニングを行います。（*目標のレベルによって、ある程度の期間が必要となります。）同時に普段のトレーニングについてもアドバイスさせていただきます。

アスリートクラスは各自の目標によってレッスン内容が大きく異なりますが、必ず「結果」が出せるようにしっかりサポートさせていただきます。（*仲西が担当します。）

NOKO・自転車教室のお申し込み方法





NOKO 自転車教室

Scuola di ciclisti

NOKO・自転車教室をよりお気軽に、お手頃価格でご利用いただけるように2016年3月より「団体レッスン」を毎月一回定期開催します。

団体レッスン

「NOKO・自転車教室」のレッスンを受講する場合、通常 3,000 円 / 回 × 6 枚綴りのチケットを購入いただいておりますが、「団体レッスン」として一回のレッスン受講数を増やす事でレッスン料金を下げ、よりお気軽・お手軽に自転車教室をご利用して頂けるようにします。

「団体レッスン」はサポートカーが伴走して全員でサイクリング形式で楽しく走りながら、安全に走る為の基礎的な走行技術との習得と集団走行に慣れる為のレッスンを行います。(仲西が担当します。)

途中、何カ所か止まって仲西が簡単なアドバイスをさせていただきます。部分的に個人でテーマを決めて練習する区間を設けます。(※団体レッスンでは動画撮影は行いません。トランシーバーは使用しません。)

「団体レッスン」は最低実施人数を「10名以上」とさせていただきます。

レッスン受講希望の方は実施日の二日前までにお申込みください。

レッスン受講料は当日集合場所で現金でお支払いください。当日限りの傷害保険加入をご希望のお客様はお気軽にお申し付けください。

- 実施日時** 毎月一回 (※当店 BLOG、Facebook ページにて告知・ご案内します。)
- 集合時間** AM 9:00 (※7月、8月は AM 8:00 集合)
- 集合場所** 大野 IC 奥の大頭神社前
- 申込方法** 実施日の二日前までに必定事項を明記し、メールで申込み
- 必要事項** お名前、ご住所、お電話番号(携帯)、生年月日
- 申込メールアドレス** mechanicpit@gmail.com

団体レッスン 受講料 1,000 円 (税込)
当日限りの傷害保険料 500 円 (税込)

「団体レッスン」は受講人数が増してレッスン料金を下げるようにしておりますが、受講人数が増えるという事は全体の安全管理も必要ですし、それだけお客様お一人お一人をしっかり見る事が出来なくなってしまう事になります。

「団体レッスン」は参加回数を増やす事でレベルアップをしていただく必要があります。マンツーマンに近いカタチでしっかりレッスンを受けたい!という方は通常の「NOKO・自転車教室」をご利用くださいませ。

