

Conditioning

Personal Training
Cycling Practice

C Professional Conditioning Room
Rehabilitation Sports massage



www.charipro.com

C Professional
Conditioning Room



Power

AT < LT, VT >

解糖系筋繊維 (速筋) Type 2b
fast twitch fiber

4Mm OBLA

中間繊維 Type 2a
intermediate twitch
fiber

Type 1

酸化系筋繊維 (遅筋)
slow twitch fiber

charipro
C professional

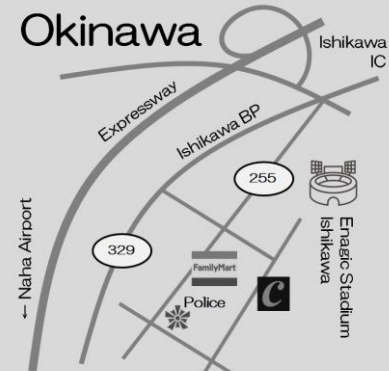
Speed



- 都営三田線 御成門駅 A4出口 徒歩4分
 - JR山手線 新橋駅 烏森口 徒歩8分
- 105-0004
東京都 港区 新橋 6-5-4 DIK #912

#912 (DIK Mansion) 6-5-4
Shimbashi, Minato-ku,
Tokyo 105-0004 JAPAN

- Onarimon Station, Toei Mita Line, A4 Exit
- Shimbashi Station, JR Yamanote Line, Karasumori Exit



那覇空港からのアクセス

- 高速バス111番、石川IC下車
(1時間+徒歩15分)
- クルマ1時間 ピックアップ可
904-1105
沖縄県うるま市石川白浜2-10-22

Access from Naha Airport
2-10-22 Shirahama, Ishikawa, Uruma,
Okinawa 904-1105 JAPAN

- Using Expressway bus #111
to Ishikawa IC
(1hour bus +15 minutes walk)
- 1-hour drive by car, pick up available



斉藤 清史 (サイトウ セイジ)

東京都目黒区出身 1965年生

- ・パーソナルトレーナー (Soigneur)
- ・スポーツディレクター
- ・日本スポーツ協会公認コーチ (JSPO)

13歳から自転車ロードレースを始め、実業団選手、ナショナルチーム (日本代表) を経てプロ契約選手へ。海外転戦後 (ヨーロッパ、オーストラリア、アメリカ) 帰国。トレーニングの理論 (運動生理学・内分泌・解剖学・命令系統・メンタルマネジメント他) を学ぶ。2001年、スポーツ施設とパーソナルトレーナー契約。2011年、神宮外苑の施設を拠点に独立。競技者として経験した自身のケガの経緯より、トレーナーとして多くの競技者の治療と完治に携わりキャリアを積む。トレーニング指導の他、痛みや不具合に特化したコンディショニングも提供。治療を目的とした施術者への指導 (座学・触診・診たて・リハビリ・完治への施術) など研修業務も請ける。

パーソナルトレーニング実績 (2001-2021) : 25,000 セッション (施術含む)

2013年育成事業開始。2017年、欧州のプロを目指す選手 (U15, U17, U19, U23) の育成を開始。選手としての準備 (カラダ・練習・メンタル・振る舞い・知識) と進路についてコンサルティング、メディカルサポートもチームの隔たりなく提供。その他、スポーツディレクターとしてチーム及びレースのサポートも請ける。

2020年、自身のトレーニングルームを港区新橋に新設。

2022年、沖縄県にて活動を開始。

Seiji Saito Born 1965, Tokyo

- ・ Personal Trainer (Soigneur)
- ・ Sports Director
- ・ Certified Coach, Japan Sport Association(JSPO)

Seiji started cycling races at the age of 13. Participating in races as a member of club teams and the Japanese National team, he became a professional contracted cyclist. Having raced in Europe, Australia, and the United States, back in Japan, he learned the theory of training (exercise physiology, endocrine, anatomy, command system, mental management). Since 2001, he has been contracted as a personal trainer and established a business partnership with Samadhi Health Club in 2012. Drawing from his own experiences in the past, he has been involved in the treatment and complete cure of injuries of many athletes, gaining extensive experience in this field. In addition to physical training, he provides conditioning for people in pain and incorrect or dissatisfying conditions. He also provides guidance for physical therapists about treatment, palpation, diagnostic examination, rehabilitation, and complete cure of patients.

The accumulated number of sessions between 2001 and 2021: 25,000 sessions

In 2013, with his colleagues, Seiji began providing training programs for cyclists. From 2017, they started teaching cyclists under 23 years of age (U15, U17, U19, U23). Cyclists need extensive preparations, body enhancement, practice methods, mental stability, behavior, and knowledge necessary to enter the professional stage. Regardless of the team you belong to, they provide individual guidance and consulting. Seiji also provides support for teams and races as a sports director.

In 2020, he relocated his activities to a private training room in Shimbashi, Tokyo, which allows him to provide more intensive and focused training for cyclists who aim to become professionals.

In 2022, Seiji is preparing to extend his activities in Okinawa.

【Best performance data】

Height: 177cm, Weight: 62kg, Body fat percentage 6%

Heart rate capacity: 36-202bpm, FTP (OBLA) 1hour/Max Average HR: 191bpm

《Contact》

info.charipro@gmail.com

090 4717 7339

【Cycling practice】サイクリングのパーソナルコーチング

メディカルチェックより、これから始める初心者、また成績を残したいサイクリスト、レースで勝ち上がりたい選手、真剣に臨む全てのサイクリストへコーチングします。

フィッティング、ポジション、ペダリング、ロード練習、ジムトレーニング、座学 (理論 仕組み)、レースサポート、プロ・アマ問わず、すべての方へ提供します。

初回セッション 無料

3時間 35,000 円/10枚チケット 100,000円 (2時間 2枚/スタジオプログラム 1.5時間 2枚)

セミナー、グループセッション、イベント企画、撮影協力、安全管理、コンサルティング、スポーツディレクター (チーム、選手サポート)、沖縄での練習、合宿、コーディネート全般、内容と費用は相談。

【パーソナルトレーニング】コンディショニング / スポーツマッサージ

カラダのメンテナンスをします。シープロフェッショナル / コンディショニングルームでは、自身のカラダを真剣に考える方へ向けたプログラムを提供します。「パフォーマンス向上 (食材の摂取を含む)」また「ケガの完治」を目的にカラダを診ます。

初回は、カラダの見直しから開始します。ケガの完治には多くの時間が必要です。外傷であっても生活習慣であっても、ケガや不具合には必ず原因があり、その結果からの施術が必要になります。痛みの除去だけではなく、ケガに至った原因の分析、脳の神経系統、総体的な身体の動き (内分泌) など、あらゆる角度からアプローチし修正プログラムを提供します。*プロ・アマ問わず、すべての方へ提供します。

アナトミカルアダプテーション (ケガからの復帰のトレーニング) / ネガティブワーク (エキセントリック) / ポジティブワーク (コンセントリック) / アイソメトリック / スロートレーニング / パワートレーニング / コアスタビライゼーション / 命令系統 (随意運動 不随意運動) / エンデュアランス / PNF

初回セッション 無料

1回 (60分) 11,000円/ 10回チケット 100,000 円

《WANTED》

欧州のプロを目指す選手の育成 (U15 U17 U19 U23) 全てのプログラム無料

※随時相談 (インタビュー) 受け付けています

【Cycling practice】Personal coaching for cyclists

Start with a medical check, Beginners, and cyclists who want to improve their results, want to win races; we offer coaching to all cyclists with strong spirits.

Fitting, position, pedaling, practice, road training, gym training, guidance (theory, mechanism)

*Whether professional or amateur, we provide to all.

Free first consultation

Single session 35,000 yen 3.0 hours / 100,000 yen for 10 unit tickets (pre-paid)

・ Outdoor session 2.0 hours - 2 unit tickets ・ Indoor session 1.5 hour - 2 unit ticket

Seminar, group session, event planning, production support, safety management, consulting, sports director (team and rider support), and training camp support in Okinawa. Fee: contact us

【Personal training and conditioning】/ Sports massage

We offer programs (conditioning and personal training) for those who think seriously about their body. We examine the body for the purpose of "performance improvement" including intake of foods, and "complete cure of injury". The program starts with counseling and examination of the body. Curing an injury takes a lot of time. Whether it is trauma or lifestyle, there are always causes for injuries and malfunctions, and a recovery approach based on the examination results is necessary. Most importantly, we need to know the cause of the injury to cure the pain completely. In addition to the physical aspect, we will provide correction programs from different other angles, including the mental aspect, the nervous system of the brain, and overall body function (endocrine system). *Whether professional or amateur, we provide to all.

Anatomical adaptation (Training to recover from injury)/ Negative work(Eccentric)/ Positive work(Concentric)/ Isometric(Isotonic muscle action)/ Slow training / Power training / Core stabilization / Voluntary movement / Involuntary movement, command system training / Endurance / PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation)

Free first consultation

11,000 yen per session (60 minutes)

100,000 yen for 10 sessions (pre-paid ticket)

《WANTED》 We will a interview as needed.

A training school for cyclists who aim to become professional for free of charge. (U15 U17 U19 U23)