

# Conditioning

Personal Training  
Cycling Practice

Sports Therapy

C Professional Conditioning Room  
Rehabilitation Sports massage

## ボディメイク / ストレッチ パーソナルトレーニング

【プロの世界で培った最新のクオリティ】

運動生理学 エネルギー供給の仕組み  
脳の命令系統 随意運動/不随意運動  
それぞれの理論を解りやすく説明します



Tokyo



リハビリテーション

スポーツマッサージ

健康管理

食事 ダイエット

痛み ケガ 完治

サイクリング

パフォーマンス



912 studio

charipro.com

Online (請けたわります)

Personal Session

港区 新橋 御成門 完全個室 912 studio

105-0004 東京都 港区 新橋 6-5-4 DIK #912

・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 出張 (訪問) OK

(ご予約)  
Phone 090 4717 7339



## 齊藤 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
- ・ スポーツセラピスト
- ・ スポーツディレクター
- ・ 日本スポーツ協会公認コーチ(JSPO)
- ・ 山中湖サイクリングチーム 監督

[info.charipro@gmail.com](mailto:info.charipro@gmail.com)

090 4717 7339

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：28,000 セッション

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。

## 【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 / ストレッチ

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」また「ケガの完治」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、パフォーマンス向上、脳の神経系統、総合的な身体の動き（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。

### ボディメイク / サイクリング

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 / ポジティブワーク / 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 / エンデュアランス / PNF / ロード練習 / フィットニング / 強くなる

\*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（カウンセリング）

1回（60分） 11,000円 / 10回チケット 100,000円

公益財団法人日本スポーツ協会  
公認スポーツ指導者登録証

# SPORT

JSPO OFFICIAL LICENSE

## 齊藤清史

Seiji SAITO

登録番号： 0425880

有効期限： 2027.09.30



**C Professional  
Conditioning Room**