



全てのサイクリストへ
【無料相談】

『シロクロ』はっきり 間違わないよう 情報の検算作業 させに来てください

- 目的：サイクリストの悩み相談 目的に応じ解説・解答
- 参加資格：年齢 性別 キャリア問わず 全てのサイクリスト
- 期間：毎日 12:00 - 20:00 (要予約)
- 実施：60分程度 (複数名の場合は必要に応じ)
- 費用：無料
- ▶実施場所：東京スタジオ #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

<https://goo.gl/maps/qQELFWAiPMgwD56z8>



カリキュラム

- ①相談：日々の疑問を解決 仕組みと理論を解説 間違いを修正します
- ②カラダ作り：練習 トレーニング 日常 ルーティン 食事 ストレッチ
- ③目的：速くなる 強くなる 上手になる 成長を楽しむ 成績リザルト タイム更新
- ④選手：目標設定 練習計画 レースプラン シーズン 進路相談 (アンダー)
- ⑤座学：サイクリングの運動生理学 解剖学 エネルギー供給の仕組み 内分泌

他 プロの指導者として カウンセリング
コーディネーター全般 ご要望に応じ承ります

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

斉藤清史

Seiji SAITO

登録番号：0425880

有効期限：2027.09.30



C Professional
Conditioning Room

解説：斉藤 清史
山中湖サイクリングチーム 監督/トレーナー

Contact : <https://charipro.com/contact>



charipro.com

090 4717 7339

info.charipro@gmail.com