

Conditioning

Personal Training
Cycling Practice

Sports Therapy

C Professional Conditioning Room
Rehabilitation Sports massage

MENU

WB



【ストレッチ +】 ストレッチ+ パーソナルセッション

マンスリー会員 メンバー募集

マンツーマンストレッチ

1セッション「45分」月会員制のプログラム

Stretch+

稼動域向上の運動

健康管理の運動

スポーツマッサージ

コアトレーニング

Tokyo



マンスリー会員
メンバー募集

申し込みフォーム
(HPから申し込みます)

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

(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

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。



【パートナーストレッチ +】

お身体をトレーナーへお任せ下さい。各部位の筋繊維へアプローチし、表面から深層部まで丁寧にテンションを掛けます。

定期的にパートナーストレッチを実施することで、トレーナーと共に体調の管理と把握ができ、お身体の健康につながります。

また「+（プラス）」パーソナルセッションの実施により、運動不足の解消・疲れやストレスからの解放・睡眠の質を向上させる・ケガの防止等、ストレッチ+の効果を実感することができます。

パーソナルセッションには、食事や生活習慣の指導（アドバイス）また、腰・ヒザ・肩・クビ等の不具合解消（リペアー）も含まれます。

料金プラン

【初期費用】

年間登録費：10,000円

【月謝/月会費制】（1回/45分）

- ・ 月4回 19,000円
- ・ 月2回 10,000円
- ・ 週2回 35,000円（月8回）

ご相談（カウンセリング）：無料

申し込みフォーム
(HPから申し込みます)



月曜日	OFF
火曜日	11:00 - 21:00
水曜日	11:00 - 21:00
木曜日	11:00 - 21:00
金曜日	11:00 - 21:00
土曜日	10:00 - 16:00
日曜日	10:00 - 16:00

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