

C professional

Conditioning Room



Personal Training



Medical Support Rehabilitation
Conditioning Stretching
Medical Check

www.charipro.com

Operation

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 (コンディショニング・パーソナルトレーニング) を提供します「パフォーマンス向上」(食材の摂取を含め) また「ケガの完治」を目的にカラダを診ます

初回は カウンセリング およびカラダの診なおしから開始します 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が最も重要となります また フィジカル面だけではなく メンタル面や脳の神経系統 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

カラダは「生もの」ですので 定期メンテナンスもご案内しています 生体のサイクル (赤血球の死滅と生成のサイクル) である120日を1サイクルとし 4ヵ月毎のメディカルチェックを推奨しています またビジネスマンの健康管理は大切な仕事 コンディショニングもお仕事のスケジュールとして組み込んでください

プロ・アマ問わず すべての方へ提供します

- | | |
|--------------|--------------|
| ①パーソナルトレーニング | 目的に適したトレーニング |
| ②ストレングス | 更なるパフォーマンス |
| ③ストレッチング | 人体の基礎 |
| ④リペア | 不具合の修正 |
| ⑤ケア | ケガの防止 |
| ⑥コンディショニング | カラダの把握 |
| ⑦メンテナンス | 定期健診 |
| ⑧レクチャー | 仕組みや理論の解説 |



《費用》

初回問診 (カウンセリング) 無料
1回 (60分) 11,000 円
10回チケット 100,000 円

その他 法人契約 福利厚生 施術者への指導・研修 セミナー コンサルティング コーディネート ジョイントインストラクション またサイクリングの指導・コーチングも承ります (詳細はWeb参照)

斉藤 清史 (サイトウ セイジ) 東京都目黒区出身 1965年7月28日生

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

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 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

2013年育成事業開始 2017年 欧州のプロを目指す選手の育成を開始 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

C Professional Conditioning Room

105-0004 東京都港区新橋 6-5-4 DIK #912

・都営三田線 御成門駅 A4 4分 / ・JR新橋駅 烏森口 8分

完全個室 予約制

スタジオレンタルサービス
提供しております



mail@charipro.com

090 4717 7339