



いよいよ、
サイクリングシーズン
到来！

3月のセミナー

サイクリストに必要な 体幹を目覚めさせる

3月27日（水） 19:15～20:45（90分）



安定したペダリングに不可欠な体幹を目覚めさせましょう！
ご自宅でも毎日続けられる練習方法を
プロサイクリストの齊藤清史氏のご案内します。

開催日時：2013年3月27日（水） 19:15～20:45（90分）

開催場所：Bianchi Cafe & Cycles (Cafe)（自由が丘）

受講料： 1,000円（1ドリンク付き）
（1ドリンク以外のドリンク・フードのご注文は別料金）

対象： どなたでも

募集定員：20名

持ち物： 特になし。お仕事帰りの服装でどうぞ。
（着替えが必要な方はフィッティングルームで着替えられます。）

講師： 齊藤清史氏（プロサイクリスト）
元全日本代表選手。
実業団選手を経て24歳の時にプロ自転車選手として企業とプロ契約。
ヨーロッパ、アメリカ、オーストラリアでレースに参戦。
帰国後、コーチ・トレーナーとしても活動を開始。



齊藤清史氏

講座内容：胴体の曲げ伸ばし、正しい姿勢の保持、体全体のバランスを取るために必要な体幹の使い方ご案内します。サイクリストにとって気になる、「安定感のあるペダリング」に役立つ練習方法をみなさんにも実践していただきます。

申し込み：カフェ店頭・Tel(03-5726-8237) または メール cafe@bianchicafecycles.jp

• セミナーで貸切のため、当日(3/27)のカフェの営業は、18:00 (L.O. 17:30) とさせていただきます。