

カウンセリング COUNSELING

Coaching of Cycling Personal Training

Physical Training and Intake diet

【カウンセリング】

お身体のこと ライフスタイルやお食事のこと また運動 トレーニングのことなど お聴かせください 生活習慣の修正 生理学と解剖学から 「やみくも」にならないようアドバイスします 時間を掛けて続ける必要性 目的と目標を間違えないよう メンタルマネジメントも含めた カラダの仕組みなど 理論を解きながら お応えします お悩みをたくさんお聴かせください

サイクリストのみなさんへ 結果につながらない 強くならない 成績の向上 伸び悩みなど 練習方法 トレーニング計画 方向性の確認 サイクリストに必要な理論や座学など お応えします

- ジムでのパーソナルトレーニングのご案内

最初に パーソナルストレッチにてお身体を診せて戴きます 現状の ご自身のお身体を詳細に 柔軟性 可動域など 筋肉の繊維のレベルでお伝えしご認識をして戴きます また 目的に必要な内容 またプランのご案内と 施設のご紹介 費用のご説明と ご案内します トレーニング ストレッチング コンディショニング すべてのスポーツアスリートへ提供します

- サイクリングのパーソナルコーチングのご案内

初めてのビンディングから プロサイクリストまで 真剣な想いに 理論と仕組みからお応えします 目的と目標に応じた練習方法（実施場所と内容）をパーソナルにて実施 VTRを撮り 確認しながら レベルに応じた 自身に必要な練習 またレースに勝つために必よなすべてを 間違わないよう指導 コーチングします ※サイクリングと ジムでのトレーニングは 併用して実施することをおすすめしています

- アンダーエイジ（U17 U23）サイクリスト また すべてのアンダーアスリート 練習のことはもとより 今後の進路など ご家族の方とのカウンセリングを実施します

Fee：5,000円 / 60分程度（要予約） U17 U23 無料
予約：mail@charipro.com

サマディ ヘルスクラブ

東京都新宿区霞ヶ丘町11番1号
スケート場 2F (03)3478-1455
都営大戸線 国立競技場駅 A2出口 目の前
JR千駄ヶ谷駅 徒歩5分

B-SPACE

東京都品川区西五反田四丁目32番1号
東京日産西五反田ビル 別館1F
03-6417-0685
東急目黒線 不動前駅 徒歩1分



Produce the Body
charipro
Cycling coach
Personal Training
Corridore
(C) Fitness Republic