

「秘めたる想い 夢を抱く 熱い魂を持つ」  
すべてのみなさん

そんな想いに お応えします

【レース・実業団（競技者）】

プロ アマチュア アンダーエイジ

- ・レースで 成績が向上しない 勝てない（勝ちたい）
  - ・練習をかさねても レベルの向上に 伸び悩んでいる
- 選手各個人によって異なります 自身に合った練習内容を見つける  
運動生理学 解剖学と 理論的に分析し 解説します

- ロードレース
- クリテリウム
- 練習
- トレーニング
- 方向性の確認
- カラダ 肉体
- 摂取 食事

毎年 同じことをやっていて ただ追い込んで レースで走れるようにはなりません  
真剣に「強くなりたい」と考えるサイクリストへ ぬるいことから そろそろ目覚めては

【ジュニアサイクリスト】

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

【すべての エンデュアランススポーツ競技者】

TCAサイクル(クレブス回路) また OBLA (AT LT) 生体神経の命令系統 解説します

向かっている方向 また 今やっている練習は「間違っていない？」

ただ頑張っていて「強く」「上手に」なれるほど スポーツは単純ではありません  
いまの練習が 自身に合っているのか 目標の方向へ しっかり向かっているのだろうか

また 自身お身体のことを「真剣に考える」一般のみなさんへ向けても提供します

想いを お聴きかせください

また 疑問・質問 たくさんにお応えします

Fee : 5,000円 / 60分程度 (要予約)

実施場所：神宮外苑の 提携施設のラウンジ  
ご予約はこちらから [mail@charipro.com](mailto:mail@charipro.com)



神宮外苑フィットネスクラブ・サマディ  
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町11番1号  
神宮外苑スケート場 2F TEL (03)3478-1455

最寄駅 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