

charipro

Cycling coach Personal Training



斉藤 清史 / Seiji Saito
サイクリングコーチ パーソナルトレーナー

元全日本代表、プロサイクリスト
ヨーロッパの自転車レースに憧れ、14歳の時にレースデビュー。実業団選手を経て、24歳でプロ自転車ロードレース選手となる。ヨーロッパ、アメリカ、オーストラリアにてレースを参戦。帰国後、コーチ・トレーナーとして活動を開始。また現在でも、企業や個人の支援者の方々より、サポートを受けているサイクリストです。



www.charipro.com

Personal Training

このプログラムは、真剣にパフォーマンスの向上を考える方へ提供します。

自身のカラダの「性能・才能、パフォーマンス」及び、「潜在能力」「速くなりたい・強くなりたい」と、真剣に考えるサイクリスト（プロ・アマチュア・アンダーエイジ）、またサイクリング以外のスポーツ競技者、エンデュアランススポーツ選手へ向けたセッション・プログラムです。

▶カウンセリング 【60分 / 5,000円】

自信のカラダの状態を把握 目的と方向性の確認 フィジカルマネジメント&メンタルマネジメント 具体的な要望 お聞かせください 専門的に解説しお応えします

■サイクリングコーチ

-サイクリングの基礎座学 解剖学 / 生理学 / 食事の摂取 / 命令系統 理論的に理解
-ライディング指導 平地 登り ベダリング シットング ダンシング ポジション VTR撮影
-ロードトレーニング スピード練習 最高巡航 (AT LT) レース戦術 メンタリティ 勝ち方まで
実施場所：目的と要望に応じたロケーションにて実施します

■ジムトレーニング

-ストレッチング/コンディショニング カラダのメンテナンス
-エンデュアランストレーニング AT(LT)レベルの向上 運動神経の「命令系統」の練習
-コアスタビライゼーショントレーニング & レジスタンストレーニング
-サイクリストに特化したジムトレーニング ローラートレーニング
実施施設：神宮外苑もしくは目黒(不動前)の提携施設にて実施します

プロ アマ問わず 自身のことを真剣に考える 全ての方へ理論的に説明し提供します

Price

サイクリング パーソナルコーチング：3時間 / 35,000円
ディスカウントチケット：10コマ / 70,000円 (3時間 / 4コマ 90分 / 2コマ)

ジムでの パーソナルトレーニング：60分 / 8,000円
ディスカウントチケット：10コマ / 70,000円 (60分 × 10回)
- 別途施設の利用費用 3,000円 / 1回毎

コンサルティングサービス(コーディネート) セミナー
グループセッション
90分 / 20,000円 (1日 / 100,000円)

charipro
Cycling coach
Personal Training

S.G.PROJECT.INTERNATIONAL
2-4-28-706 MEGURO MEGURO-KU TOKYO
153-0063 JAPAN

E-mail : mail@charipro.com