

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

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。日本代表選手を経て、24歳で自転車ロードレース選手としてプロ契約。ヨーロッパ、アメリカ、オーストラリアにてレースを転戦。帰国後、フリーランスのパーソナルトレーナーとして10年間、専門のスポーツ施設と契約。現在は独立し、コーチや指導の他、選手育成、施術者への指導、またコンサルティングやコーディネートなどの依頼も請ける。



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】

自身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・ストレングストレーニング
-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：神宮外苑の施設もしくは所定の場所にて実施します

■施術者への指導 治療を施す施術者へ指導します(費用見積)

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

サイクリングの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 3,000円 / 1回毎(更衣室 ロッカー シャワー タオル 利用含む)

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)

福利厚生プログラム(法人契約)

企業にお勤めのスタッフさまへ向けた健康管理 パーソナルトレーニングのサービスです
20回チケット 180,000円 / 50回チケット 430,000円(施設利用費含む)

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