

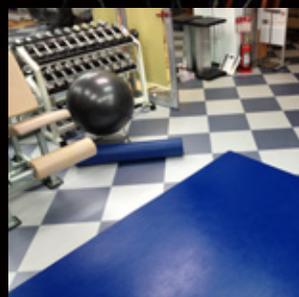
# charipro

## Personal Training

www.charipro.com



JINGU GAJEN



パーソナルトレーナー  
斉藤 清史 / Seiji Saito

元日本代表、プロ自転車ロード選手を経て1933年、指導者としての活動を目的に、トレーニングの理論や人体の構造などを学ぶ。1955年よりパーソナルトレーナーとして活動を開始、都内スポーツ施設と契約。指導の他、解剖学・運動生理学のセミナーを展開。2011年より独立、神宮外苑の施設へ拠点を移す。また、指導者や治療を施す施術者への指導・座学の研修なども実施する。

## 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。

ご自身のカラダのことを真剣に考える方へ、トレーニングの提供だけでなく、食事の摂取や生活習慣、ライフスタイル全体の見直しをさせていただきます。

カラダの改造には多くの時間が必要です。明確に分析をし、仕組みや理論の基、目標を設定し、間違わないよう一緒に臨んでまいりましょう。

### ▶ カウンセリング

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 具体的な要望をお聞かせください 専門的に解説しお応えします

※初回のセッション(お試し) お身体を診ます【60分 / 5,000円】

### ■ パーソナルトレーニング

カラダの健康 ウェイトの調整 基礎体力作り 回復力の向上 身体のメンテナンス またアスリートへ向けたトレーニング プロ・アマ問わず提供します

パートナーストレッチング・コンディショニング / ストレngths・レジスタンストレーニング / エンデュランストレーニング / スロートレーニング / ネガティブワーク / PNF 解剖学・運動生理学 座学からも指導します

### ■ 施術者への指導・研修

治療を目的とした施術者へ ケガ・負傷の診たて 原因の分析 完治に向けた施術とリハビリテーション また運動療法 再発防止策 学術のレベルで指導します

### ■ 福利厚生プログラム

法人契約にてスタッフさまへ向けた パーソナルトレーニングの提供をするサービスです 従事されている方々の健康管理のプログラムを担当します

### Price

60 minute	¥8,000
10 times ticket	¥70,000
施設利用費用(1回毎)	¥3,090
(更衣室 ロッカー シャワー タオル利用含)	

### 福利厚生プログラム(施設利用費含)

20 times ticket	¥180,000
50 times ticket	¥430,000



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