

PERSONAL TRAINER

パーソナルトレーナー



溝口 幸広

Yukihiro Mizoguchi

【得意分野】

- ・スポーツパフォーマンス向上（ランニング・ゴルフ）
- ・不調改善 ・歩行分析
- ・ダイエット ・ボディメイク

【所有資格】

- ・NESTA PFT / ゴルフコンディショニングスペシャリスト
- ・スポーツプログラマー
- ・SUPA公認ベーシックインストラクター
- ・中学校 高等学校教諭一種免許状（保健体育）

「Form Follows Function」

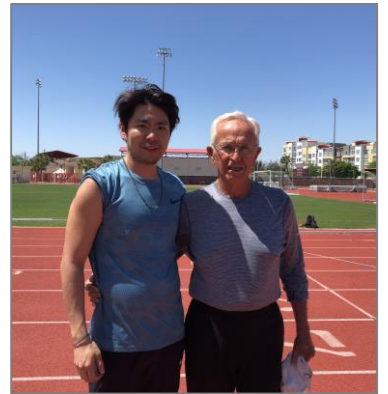
＝「形態は機能に従う」

スポーツパフォーマンス向上、不調改善、ダイエット、ボディメイクどんな目的であっても、人間が持つ本来の機能を取り戻すことが最優先事項です。

本来の持つべき機能を取り戻した上で、皆様の目指す身体をつくるお手伝いができたら幸いです！

ランニングに関してはカール・ルイス氏の師、テレツコーチの理論を元に指導を行います。

肩こり・腰痛のような痛みや張りなどの不調改善、ダイエット・ボディメイクはもちろんのこと、ランニング・ゴルフでのケガ予防やパフォーマンスアップ目的の方は、私にお任せください！



右：テレツコーチ



左：カール・ルイスコーチ

Price（料金）

30分：3,500円 45分：5,250円 60分：7,000円（税別）