

「ケガで悩む人をゼロに」
「スポーツや日常生活のパフォーマンスアップ」の
実現に向けて皆様をサポート致します。

“効率良く続けたい”からトレーナーに任せたい方や“筋肉をつけたい”など目的を持って
入会したけどやり方が分からない初心者の方から“スポーツの動きや姿勢”など、
さらに極めたい上級者の方も是非プロのトレーナーにお任せください☆



得意分野

- ・ ムーブメント系トレーニング
- ・ ストレッチや体幹トレーニング
- ・ 姿勢や運動器の機能改善
- ・ 球技全般スポーツの
パフォーマンスアップ

プレミアムパーソナルトレーナー

石蔵 史剛

保有資格

- ・ **NSCA -CPT**
(全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー)
- ・ **NASM-PERFORMANCE ENHANCEMENT SPECIALIST**
(全米スポーツ医学協会パフォーマンススペシャリスト)
- ・ **ANIMAL FLOW インストラクター**
- ・ **JARTA TRAINING LEVEL1 修了**