

名前 symbiosis(代表)  
コンディショニングトレーナー  
鎌倉 誠規  
masanori kamakura



メールアドレス [masanori.k1213@gmail.com](mailto:masanori.k1213@gmail.com)

パーソナルトレーニング歴10年

運動を全くしない方からアスリートまで年齢関係なく対応。

マンツーマンでトレーニングを行うことでトータル的に体のコンディショニングをサポートします。

プロからジュニアアスリートのパフォーマンスを上げるため最先端のスポーツ科学トレーニング栄養指導、を行います。

肩こり、腰痛、膝痛、予防、改善指導

メタボリックシンドローム予防指導

**パフォーマンスを伸ばすには5つのSが必要**

strength(筋力)

stamina(持久力)

speed(スピード)

skill(技術)

suppleness(柔軟性)

シェイプアップ、エイジングケアをさまざまな角度から指導してきます。

トレーナー経験 静岡県立磐田農業高校水泳部トレーナー2008～現  
富士常葉大学水泳部トレーナー2007～現  
全国京都車いす駅伝静岡県代表チーム帯同2009～現  
浜松工業高校サッカー部トレーナー2005  
浜松工業高校柔道部トレーナー2005  
袋井商業高校野球部トレーナー2007  
日本選手権競泳帯同2009

お問い合わせ詳細はご連絡ください。

**「連絡先」**

**090-6461-5362**