

プログラム

二部制 午前の部 (受付) 10:30 (スタート) 11:00
午後の部 (受付) 13:30 (スタート) 14:00

1. CPFU® ホームワーク

”動けて、魅せれる身体”をテーマにしたトレーニング。機能的な動きを引き出すコンディショニングトレーニングから、全身を使い身体を引き締めるファンクショナルトレーニングまで、最新のトレーニングを行います。



湯本 昌造 FLUX CONDITIONINGS General Manager / Personal Trainer

トレーナー活動を始めて15年、延べ1000人以上のトレーニング指導を行う。
現在は、パーソナルトレーナーとして活動しながら、FLUX CONDITIONINGSのコアとなるコンディショニングを広めるために、トレーニングプログラム開発・スポーツイベント企画運営・ヘルスケア商品開発など様々なジャンルで活動を行う。

2. ランニング

ランニングパフォーマンスを最大限発揮する為に重要な事は正しい姿勢と重心移動です。
地面から伝わる反発力を前進する為の推進力に変えることで楽に効率良く走ることができます。



奥山 智也 パフォーマンストレーナー

アスレティックトレーナー、ランニングコーチ、フィジカルトレーナー、セラピストと幅広いキャリアを持ちながら個人や企業との業務提携など活動範囲は多岐にわたる。
痛みの対処や競技復帰、スポーツパフォーマンスアップを専門とする。自身も自己ベストを目指してトレーニング続行中!

3. ピラティス

ストレッチとピラティスを組み合わせてクールダウンを行います。
トレーニングとランニングで使った筋肉を柔らかくほぐします。



芦田 瞳 Trainer

STOTT PILATES 認定ピラティスインストラクター。
大学在学中よりヒトの身体や機能に興味を持ち始め、ピラティスを学ぶ。資格取得後は年間1500名以上のお客様にピラティス指導を行う。呼吸の浅さや身体のクセを改善させ、芯から整ったバランスのよい身体づくりを目指す。

4. トークショー



森 渉

アスリート俳優。日体大トライアスロン部元主将、1分間ランポリンダンクギネス記録保持者である。
最強スポーツ男子頂上決戦、体育会TV、SASUKE、オールスター感謝祭(ミニマラソン)などに多数出演するアスリート俳優として、幅広い世代から人気を集める。



金田 朋子

声優・タレント。2000年に声優デビューし、NHKアニメ『おしりかじり虫』シリーズのおしりかじり虫18世役や、テレビ東京系アニメ『あずまんが大王』の美浜ちよ役などを担当。2013年11月、俳優・森渉と結婚。



おねだり 豊

アスリートタレント。芸能界でもトップクラスの俊足芸人としてマラソンやトライアスロンにも挑戦し、「炎の体育会TV」(TBS系)に出演したこともある。現在は、定期スクールやイベントを行う、世界一おもしろいかけこ教室『おねだり豊の走育スクール』のスクール長を務めるなど、多岐に渡る活躍をみせる。



猿山 力也

専門は走幅跳。千葉県流山市出身。成田高校、日本大学を経て現在はモンテローザ所属。
2007年に全日本実業団対抗陸上競技選手権大会で優勝、2009年には香港で開催された東アジア競技大会に代表に選ばれ、銅メダルを獲得している。

※トレーニング中(イベント中)はCPFU®のトレーニングウェアをご着用いただきます。

**参加ご希望の方は店舗スタッフまでお気軽にお問い合わせください。
イベント内容をSNSで発信した方には CPFU® のノベルティをプレゼント!!**