

ヒトシ & 三思の

ロードバイク愛好者のみなさんにお届けしたい特別講座 !!

K-FITTING × BODY DESIGN STUDIO 34 コラボ企画第一弾 !

# ライディングクリニック講座

ロードバイクを「楽に・楽しく・できれば速く」走らせるためのノウハウ初級編

日 時：2016.4.23 (土) 9:00 - 12:00  
(受付 8:45 ~)

場 所：AQUA community 2F Studio

アクア整骨院：〒790-0951 愛媛県松山市天山 3-9-24

参加費￥5,000-

こんな方におすすめ！

- ✓思うようにバイクが進まない…
- ✓走った後に身体が痛くなる…
- ✓自己流に限界を感じる…
- ✓セッティングが分からない…
- ✓フィッティングって何ですか？

## コア フィッティングと体幹、これがロードバイクを楽しく走らせるための基本。

この基本要素のスペシャリスト2人がタッグを組んだコラボ企画第1弾。ロードバイクをはじめてみたけど自己流のまま…はじめは楽しかったけど、最近なんだか楽しくなくなってきた…そんな方に朗報です！もっと快適にロードバイクを走らせるためのテクニック、学んでみませんか？

### ★講師プロフィール

#### 菊池 仁志

きくち ひとし

元競輪選手  
K-FITTING 主宰



★元競輪選手

1981年 7月デビュー  
1983年 4月～S級在籍連続28年

2011年11月29日引退

★競輪・自転車競技・サイクリングアドバイザー

- ・レース解説、コラム執筆、イベント司会
- ・スカパー・競輪専門チャンネルレース解説 / レポーター
- ・2012年ツアーオブジャパン南信州ステージ解説
- ・愛媛県自転車競技連盟理事
- ・サイクリーショーチームボンシャンス総監督(2012-2015年)
- ・愛媛県 松山城南高等学校自転車部コーチ(2016年～)
- ・ヒトシプランニングオフィス / K-FITTING 主宰

★資格

- ・公益財団法人日本体育協会 公益財団法人日本自転車競技連盟 公認自転車競技コーチ
- ・公益財団法人日本自転車競技連盟公認審判3級

ロードバイク思いのまま！

**K-FITTING**  
Professional Road Bike Fitting

#### 窪田 三思

くぼた さんし

コアトレーナー  
body design studio 34



1974年 愛媛県松山市生まれ。

14年間スポーツクラブに勤務。

スタジオのグループレッスンは通算

3000回以上。体を動かす楽しさを学ぶ  
と共に、姿勢と動きづくりの重要性を痛感。

2010年7月

『ボディデザインスタジオ34』をオープンし独立。

姿勢改善、体幹トレーニング、ストレッチボールのインストラクターの養成を行う。

2013年 「ペップトーク」の普及活動を開始。小中学校での講演やセミナーを開催。

2016年 可能性を引き出し目標達成に導く「コーチング」活動を開始。  
スポーツの現場でメンタル面のサポートを行う。

★資格

- ・JCCA マスタートレーナー認定講師
- ・日本ペップトーク普及協会 講演、セミナー講師
- ・メンタルパワーパートナー協会 メンタルコーチ

月間1,000km走れる  
身体づくり実践中！

34 body  
design  
studio

姿勢が変わると人生が変わる

### ★講座内容

#### - K-FITTING 菊池仁志の「フィッティング基礎講座」

フィッティングの基礎知識・簡単なクリートの合わせ方・ペダリングとは?・ローラーを使用したフィッティング解説

#### - コアトレーナー窪田三思「サイクリストのためのコアコンディショニング（実技）」

体幹の基礎知識・重心・動かしやすさのチェック・効果的なウォーミングアップ方法・コアコンディショニング

お申し込み・お問合せは：<https://www.facebook.com/hitc.pro/>

『ヒトシプランニングオフィス』Facebookページのメッセージでお申し込みを受け付けます。

※定員20名です。お早めにお申込みください。



特別協力：杉山輪業