

肩・肘専門パーソナルトレーニング



鶴池 枉叡 (つるいけまさあき)

博士 (PhD in Human Performance)、全米公認 AT、日本スポーツ協会認定 AT

10年間アメリカ・カリフォルニア州サンノゼ、サンフランシスコ、アリゾナ州スコッツデールで投球障害肩・肘の研究と実践活動を行い、2023年3月に東京都文京区に拠点を移す。

<https://water-holder.com/background>



野球、テニス、バレーボールなどオーバーヘッドスポーツで肩・肘に痛みや違和感を抱く選手に専門トレーニングで解消し練習に復帰していただいています。目安として5セッションで機能改善を目指します。最初のセッションはスクリーニング検査*と今後の計画が含まれ、およそ60分費やします。

パーソナルトレーニング 1回 90分 (ストレッチ、関節モビライゼーションを含む)

料金：プロ選手かアマチュア選手 (割引) で変わります。また場所 (A から C) でも変わります。

- 一般料金：15,000円から18,000円 (税込)
- 学生料金：8,000円から10,000円 (税込)

A：一般料金 15,000円、学生料金 8,000円

- 1) 豊島区東池袋3丁目
- 2) 豊島区東池袋2丁目
- 3) 文京区小石川5丁目
- 4) 台東区雷門2丁目

B：一般料金 16,000円、学生料金 9,000円

- 1) 渋谷区円山町12
- 2) 渋谷区恵比寿西1丁目
- 3) 渋谷区恵比寿4丁目
- 4) 北区赤羽2丁目

C：一般料金 18,000円、学生料金 10,000円

- 1) 新宿区四谷2丁目
- 2) 千代田区鍛冶町1丁目
- 3) 千代田区銀座2丁目
- 4) 文京区白山1丁目

*スクリーニング検査は1) 筋力測定 2) 関節可動域 3) 肩甲骨運動異常テスト 4) 関節弛緩 5) 痛み誘発テスト 6) 片足スクワットテスト 7) 股関節筋力測定 8) 体幹力が含まれます。

お問い合わせ：masaaki.tsuruike@gmail.com 「パーソナルトレーニングの予約」をお願いします。



TSURUIKE

Instagram

