



ATSUSHI SHIBATA

柴田 睦

その努力を、確かな変化へ。「SNSのフォームで本当に合っているのか？」そんな不安を抱えたままトレーニングしていませんか？私はフリーウェイト指導を専門に、アスリートのパフォーマンス向上を支援してきました。経験と科学的アプローチをもとに、あなたのトレーニングを“感覚”ではなく“成果につながる計画”へ導きます。正しいフォームと強さを身につけ、自信と理想の身体を一緒に手に入れましょう。

【得意分野】 ボディメイク ダイエット パフォーマンス向上

【実績】

- ・令和4年第28回秋田県秋季パワーリフティング大会66kg級優勝
- ・令和5年第41回秋田県パワーリフティング選手権大会66kg級優勝