



SANNGA HIROKI

三箇 大貴

脚や体型、痛みが変わらないのは努力不足ではなく、「身体の使い方」が原因なことが多いです。立ち方・歩き方・重心・呼吸などの土台を整えることで、無理なく自然にラインは変わります。実際に、前ももの張りに悩んでいた方が6ヶ月で太もも-5cmを達成した例もあります。何をすればいいかわからない方こそ、一度ご自身の身体の反応を一緒に確認してみませんか？

【得意分野】 機能改善・ストレス解消・パフォーマンス向上

【実績】

- ・ パーソナルトレーナー指導歴3年以上
- ・ 6ヶ月で太もも-5cmを達成したケース多数
- ・ 大原スポーツ医療保育福祉専門学校 非常勤講師
- ・ プロゴルファーコンディショニング担当中