

この動画を見れば、
あなたの筋トレ、私生活が変わる！

 YouTube

きんゆうどう
くさか筋遊道

日下 泰夫 × GOTCHA!WELLNESS コラボ企画

- **筋トレが遊びのように楽しくなる方法**
- **筋トレも遊びも一生懸命やると楽しい**
- **筋トレも遊びも工夫が大切**



エピソードごとに
youtube にて絶賛配信中
チャンネル登録よろしくお願ひします


GOTCHA! WELLNESS
ゴッチャ! ウェルネス

くさか接骨院院長
石川県ボディビル・フィットネス連盟理事
加圧トレーニングインストラクター

日下 泰夫 Kusaka Yasuo

加圧トレーニング准統括指導者・柔道整復師であり、
石川県における加圧トレーニングの第一人者。
整形外科病院での7年間の勤務経験を生かし、
フィットネスクラブパーソナルトレーナー、
サバイバルエアロビクストレーナー等を歴任。
加圧トレーニングインストラクター養成講師も務め、
県下多数の門下生を多数輩出。

2011年：石川県ベンチプレス選手権 105kg 級 優勝
2013年：石川県ボディビル選手権 優勝
2016年：石川県ボディビル選手権 優勝
2018年：日本クラシックボディビル選手権 180cm 以下級 第5位