



FORH(フォーエイチ)代表の森田敦さんが考案するトレーニングメニューは、医学的根拠に基づいて作成するの
が、ほかのトレーニング施設との大きな違いである。全米スポーツ医学協会が認定するパーソナルトレーナーの森田さんによれば、「単純にトレーニングをこなせばいいのではなく、客観的な見地からプログラムを行うことが大切」だと話す。体型や体の動かし方の癖は人それぞれ。姿勢や体のクセや歪みを踏まえた上でメニューを作成する必要がある。目標達成のためのロードマップを作成するのが森田さんの役割だ。生活習慣や食生活の改善も必須。専門知識を応用し、課題設定から解決まで導いてくれるトレーナーが近くにいると心強い。

FORHの会員の最終的なゴールは、トレーナーがいな



トレーニングメニューが常時閲覧できるよう、スマートフォンやタブレットに情報が更新されていく。また、栄養学に基づいた食生活の指導も受けることができる

くても、自分だけでトレーニングを行えることだという。森田さんは話す。「コンディションを整えられることが習慣化されれば、ケガや病気とは縁のない、健康な体を手に入れることができる。それは人生にとって、とてもプラスになることだと思います」

自分の体を整えられるようになる
それが人生を幸せにする近道



トレーナー 森田敦さん
米国のパーソナルトレーナーのハイランクに位置する「PES」を取得。スポーツ医学を根拠にしたコンディショニングトレーニングの得意手。プロアスリートから一般の老若男女まで、その人に合わせた正しい運動の仕方と正しい栄養の取り入れ方を指導する。



FORH
FOR LIFE