



プロフィール

小林素明（こばやし もとあき）

1971年7月生まれ

株式会社ウェルネス&スマイル 代表取締役

パーソナルトレーニング「どこでもフィット」代表

大阪学院大学 商学部卒業

■保有資格・専門研修

健康運動指導士

介護予防運動トレーナー

マッスルコンディショナー

米国ハワイ州立大学医学部 人体解剖実習修了（2018年）

■経歴

1992～2009年

総合型フィットネスクラブにて17年間勤務。

運動指導およびプログラム開発に従事。

2009年

株式会社ウェルネス&スマイル設立

2010年

パーソナルトレーニング「どこでもフィット」を開業。

■指導実績

運動指導歴30年以上。パーソナルトレーニング実施回数は累計1万回以上。

■専門分野

日常動作およびスポーツ動作の改善

自重トレーニング指導

安全性を重視した運動指導

■主なメディア出演

フジテレビ「Live News イット！」

毎日放送「ちちんぷいぷい」

読売テレビ「ten.」ほか

■主な講演・講師実績（敬称略）

経済産業省ヘルスケアサービス社会実践事業

日本臨床運動療法学会

徳島県教育委員会

医療機関・行政機関・企業等にて多数登壇