

# Profile



## 小林 素明 (こばやし もとあき)

株式会社ウェルネス&スマイル代表  
パーソナルジムどこでもfit代表

### 資格、修了認定

- 健康運動指導士
- 介護予防運動トレーナー
- 米国ハワイ州立大学医学部 人体解剖実習修了 2018年4月・10月
- 上級救命講習修了 (CPR)
- マッスルコンディショナー
- 第19回運動器系体表解剖セミナー (B) 修了

運動指導歴 26 年、健康運動指導士、介護予防運動トレーナー。40 歳からの体のお悩みに特化した個人指導のパーソナルジムどこでもフィット（大阪市阿倍野区）を運営。分かりやすい指導法で定評があり、予約キャンセル待ちが続いている人気トレーナー。

また、毎日放送「ちちんぷいぷい」、読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」、テレビ朝日「ナニコレ珍百景」などテレビやラジオ、多数のメディア出演。出版社より30作品を超えるDVDを監修している。



### メディア出演

- 毎日放送「ちちんぷいぷい」
- 読売テレビ「ten.」
- テレビ朝日「ナニコレ珍百景」
- 読売テレビ「大阪ほんわかテレビ」
- サンテレビ「4時! キャッチ」
- 読売テレビ「なにわシンデレラストーリー」
- サンケイスポーツ新聞「Dr. サンスポ」
- ラジオ大阪「スパメン」
- Yahoo! JAPAN 映像トピックス
- NTT 西日本 WEB マガジン「クリップクリックオン」
- K-cat チャンネル「eo 光 ニュースK」
- NTT ドコモ「エディトール」
- eo 光「eo 健康」
- 月刊トレーニングジャーナル など



### 所属

- 日本健康運動指導士会 ● 日本臨床運動療法学会 ● 関西医科大学健康科学センターKMF
- 大阪市健康局すこやかパートナー ● 東京大学スポーツ先端科学研究拠点ジム (QOM) 会員