

身体の不調改善なら
私にお任せください。



担当トレーナー

松方 裕之

得意分野

- ・ダイエット、ボディメイク
(トレーニング+栄養コンサル)
- ・慢性的な痛みの改善

身体の不調を改善する・ダイエットを成功させる。
これらを達成するには、日頃摂取する栄養を
改善することが必要不可欠です。
あなたのライフスタイルに合わせたトレーニングと
食事アドバイスを提供致します！
私と一緒に目標に向けて、一歩踏み出してみましよう！

実施日

月曜日 10:30~22:30
水曜日 10:30~21:30
土曜日 10:30~21:30

料金表

50分 9,900円

30分 6,600円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。

筋・骨格に合わせた
オーダーメイド
トレーニングを
提供致します！



担当トレーナー

永井 一企

(フィットネスモデルMARVEROUS 所属)

得意
分野

ダイエット&ビューティー

姿勢改善&腰痛・膝・五十肩の改善
筋力アップ(バルクアップ・パフォーマンスアップ)

10年の指導歴の中、10～90代の方の様々な方を担当。
また、月間200名以上担当させていただいております。
その経験と実績からあなたの希望を叶えてまいります。
姿勢チェックと動作確認から骨格に合わせた
ボディメイクを致します。

実施日

火曜日 10:30～22:30

水曜日 10:30～22:30

土曜日 10:30～21:30

料金表

60分

10,450円

30分

5,500円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。

筋トレなら私に
おまかせください！



担当トレーナー

三澤 崇志

得意
分野

太らないカラダ

週1~2回 30~45分のカンタンな筋トレだけで
「食べても太らないカラダ」
「食べ過ぎてもすぐ戻るカラダ」
「糖質制限なしで綺麗なカラダ」
に変わるマンツーマントレーニングです。

実施日

月曜日 11:00~22:00
火曜日 11:00~16:00
水曜日 15:00~20:00
金曜日 11:00~22:00
土曜日 11:00~18:00

料金表

60分

13,200円

30分

6,600円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。

トレーニングの
成果を最大限に
求めたい方、私に
お任せください!



担当トレーナー

伊藤 真顕

得意 分野

初めてトレーニングされる方
ダイエットしたい方
生涯続けられる効果的な
トレーニング方法をお伝えいたします。

短時間に効率的な全身の筋力アップ、
長期で続けられる健康的な食事管理指導など、
全力であなたをバックアップいたします!

実施日

水曜日のみ10:30~22:30

料金表

60分 ▶ 6,600円

30分 ▶ 3,300円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。

健康相談なら私に
おまかせください！



担当トレーナー

平川 尚宏

得意 分野

専門的なカラダの知識を生かし、
皆様の健康相談を引き受けます！

- NESTA-PET スポーツトレーナー免許
(全米エクササイズ・スポーツトレーナー協会)
- 整体師 免許
- 台湾 台中市立推拿学会 修了
- 中国語でトレーニング指導
- 堺市勤労福祉センター 健康講座講師

実施日

月・火・金曜日
10:30~21:00
※その他要相談

料金表

60分 ▶ 7,700円

30分 ▶ 4,400円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。

体の改善なら
私にお任せ下さい。



担当トレーナー

南 洋平

得意
分野

ダイエット・マシントレーニング
体調改善

効果が体感できない方、トレーニングの
幅を増やしたい、方法など迷っている方
どんな方でもお待ちしております!!

実施日

月曜日 応相談
火曜日 11:00~17:00
水曜日 15:00~22:00
金曜日 10:30~15:00
土曜日 10:30~21:00
日曜日 10:30~19:00

料金表

90分

9,240円

60分

6,600円

30分

3,520円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。

担当トレーナー

城戸 雅代

得意分野

- ・ボディメイク・美尻(ヒップアップ)
- ・肩こり・腰痛改善・姿勢改善
- ・ストレッチ・体幹トレーニング
- ・ダイエット
- ・コンテストまでの育成

筋肉をつけたい方
効率よく身体を変えたい方
肩こり・腰痛・姿勢改善したい方
柔らかい身体になりたい方
コンテストにご興味のある方・出場したい方

実施日

日時は要相談

日々、健やかに楽しく
過ごしていく為の
身体作りをサポートさせて
いただきます。



料金表

60分 ▶ 7,150円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。

膝・腰の痛み改善
食事の事なら
お任せください！



担当トレーナー

酒井 恵

得意
分野

膝・腰の痛みの改善
ダイエット
食事指導

「体重のあともう一息が落ちない・・・」
「我慢しないダイエット」なら私にお任せください！
自分の経験や管理栄養士としてわかりやすい
食事アドバイスをさせていただきます。

実施日

日時要相談

料金表

45分 ▶ 8,800円

30分 ▶ 6,600円

予約方法

フロントで受付になります。詳細はトレーナー冊子POP・スタッフまでお問い合わせください。

※記載価格はお支払い総額です。