

トレーナー紹介

OrangeCaT (山浦)

NAS
FUJISAWA



ジムに入会したけど効果が出ない…という方はいませんか？
ダイエットしたい！姿勢をよくしたい！トレーニングが分からない！
どんな方でも大歓迎です！
お客様の目標に向かって二人三脚で頑張っていきましょう！

得意分野

姿勢改善、コンディショニング
ダイエット、ボディメイク

受付時間

月曜日 10:00～22:30
土曜日 10:00～22:30

料金 (お支払総額)

単発 45分 6,600円
60分 7,700円
回数券
8回 45分 49,800円
8回 60分 56,800円

取得資格

・NESTA認定パーソナル
フィットネストレーナー
・OCTA認定
パーソナルトレーナー

トレーナー紹介

OrangeCaT (だいち)

NAS
FUJISAWA



トレーニング初心者の方でも
大丈夫！

僕と一緒に楽しく
目標達成を目指しましょう！

得意分野

シェイプアップ、姿勢改善、整体ボディケア、
リラクゼーション、生活習慣アドバイス

受付時間

日 13:00~18:30
水 10:00~15:00
金 16:00~19:00
※その他はご相談ください。

料金 (お支払総額)

単発 45分 6,600円
60分 7,700円
回数券
8回 45分 49,800円
8回 60分 56,800円

取得資格

日本メディカルパーソナルサポート
協会認定メディカルコンディショニング
トレーナー
JADP認定整体ボディケアセラピスト
JADP認定スポーツフードアドバイザー
—
BFRTトレーナー

トレーナー紹介

OrangeCaT (中濱)

NAS
FUJISAWA



姿勢改善、シェイプアップ、肩・腰・膝の不調の改善、競技パフォーマンスの向上など一人ひとりの目的にあったストレッチ・トレーニングを分かりやすく指導します。

筋バランスを整え理想の体型を手に入れるため、マンツーマンでサポートさせていただきます。お気軽にお問い合わせください。

得意分野

ボディメイク、シェイプアップ、コンディショニング、ファンクショナルトレーニング、バランストレーニング、フリーウェイト、ランニングアドバイス、フードアドバイス

受付時間

火 10:30~22:00
※その他はご相談ください。

料金 (お支払総額)

単発	45分	6,600円
	60分	7,700円
回数券		
8回	45分	49,800円
8回	60分	56,800円

取得資格

日本メディカルパーソナルサポート協会認定メディカルコンディショニングトレーナー
JADP認定メンタル総合心理カウンセラー
JADP認定スポーツフードアドバイザー

トレーナー紹介 OrangeCaT (宝池)

NAS
FUJISAWA



いくつになっても身体は変えられます！
理想的な身体の使い方を身につけ、痛み
や姿勢の改善はもちろん、
皆様が健康で前向きな生活が送れるよう
サポートさせていただきます。
なりたい目標をぜひご相談ください！

得意分野

姿勢改善、コアトレーニング、筋力アップ、
ボディメンテナンス

受付時間

火曜日 10:00～22:30
その他はご相談ください。

料金 (お支払総額)

単発	45分	6,600円
	60分	7,700円
回数券		
8回	45分	49,800円
8回	60分	56,800円

取得資格

- ・JAMPS認定メディカル
コンディショニング
トレーナー
- ・PHI ピラティスジャパン
マット&||インストラク
ター
- ・OCTA認定
パーソナルトレーナー

トレーナー紹介

OrangeCaT (TAKA)

NAS
FUJISAWA



パーソナルトレーナーの
TAKAと申します！
趣味はキックボクシングと
ダイビングです！
頑張る貴方を全力で応援します！
宜しくお願いします！

得意分野

ダイエット、ボディメイク

受付時間

月曜日 11:00~21:00
土曜日 11:00~18:00

料金 (お支払総額)

単発 45分 6,600円
60分 7,700円
回数券
8回 45分 49,800円
8回 60分 56,800円

取得資格

•NSCA-CPT
•CFSC level1
•OCTA認定
パーソナルトレーナー

トレーナー紹介

矢嶋 直樹

YAJIMA NAOKI

NAS
FUJISAWA



あなたはどのような身体をお望みですか？

- ・男性らしい「強靱な身体」
 - ・女性らしい「魅せる身体」
 - ・痛みに悩まされない「快適に過ごせる身体」
- 人は努力次第でいくらでも変われます。
ご興味を持たれた方、まずはご相談ください。

得意分野

障害の予防と改善：

肩こり・腰痛などの慢性疾患を運動と治療の両面からサポートします。

マッサージ&ストレッチ：

運動前後のケアやお風呂上りのリラクゼーションとして最高です。

シェイプアップ：

減量に特化した運動と食事指導を行い理想の体重を目指します。

受付時間

月 10:30~22:00

水 10:30~22:00

金 10:30~22:00

※その他はご相談ください。

料金 (お支払総額)

30分 3,300円

45分 4,950円

60分 6,600円

回数券

45分 4回17,496円

8回34,992円

60分 4回23,328円

8回46,656円

取得資格

健康運動指導士

JATI-ATI

鍼灸師

あん摩マッサージ指圧師

トレーナー紹介

池田 欣子

IKEDA KINKO

NAS
FUJISAWA



毎日同じトレーニングで満足していませんか？
体のクセやゆがみを改善して正しい姿勢でトレーニングが出来るように指導します。
更にトレーニングアップ効果のUPが期待できます。

得意分野

筋膜リリース
O脚改善
体のクセ改善

美尻トレーニング
姿勢改善
柔軟性UP

受付時間

要相談

料金 (お支払総額)

30分	3,300円
45分	4,950円
60分	6,600円
回数券	
45分 4回	17,496円
8回	34,992円
60分 4回	23,328円
8回	46,656円
パートナーストレッチ	
20分	2,200円

取得資格

- NESTA
パーソナルフィットネストレーナー
シニアフィットネススペシャリスト
ファンクショナルアナトミー
スペシャリスト
- 高齢者運動指導士
- シニアヨガインストラクター
- レスミルズ認定
ボディバランスインストラクター

トレーナー紹介

小原 巧樹

OHARA KOUKI

NAS
FUJISAWA



何かを始めることは少し勇気がいりますが、
一歩踏み出せば、必ずカラダは変わります。
変えてみせます。

姿勢改善、ダイエット、運動不足解消はもちろん、
「モテたい」「カッコよくなりたい」「美しくなりたい」
全部トレーニングで叶います！！

大切なのはコツコツ続けること。

皆様の目的、ペースに合わせて一緒に楽しみましょう！
まずはお気軽にお話ししましょう！

得意分野

ヒップアップ・ボディメイク・ダイエット・コンディショニング
フリーウェイト、マシントレーニング・フードアドバイス
コンテストに向けた減量やトレーニング(フィジーク)

受付時間

日 10:30~13:00
16:30~18:30
月 15:30~21:00
水 15:00~20:00
土 10:30~12:00
16:00~20:00

料金 (お支払総額)

45分 4,950円
60分 6,600円
回数券
45分 4回17,496円
60分 4回23,328円

取得資格

- ・日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者 (JATI-ATI)
- ・全米スポーツ医学協会認定コレクティブエクササイズスペシャリスト (NASM-CES)
- ・全米スポーツ医学協会認定パーソナルトレーナー (NASM-CPT)
- ・アスリートフードマイスター

トレーナー紹介

鈴木 翔也

SUZUKI SYOUYA

NAS
FUJISAWA



10代からのロスアンゼルス在住経験を通し、フィットネス先進国と言われる国で多くの運動習慣を見てきました。

適度に筋肉のある健康的なボディラインを目標とする場合、食事、適切なフォーム、目的に応じたトレーニングメニューが大切です。それぞれの目標に沿ったメニューを提供し、ボディメイクを楽しみながら、且つ最短で理想を目指す喜びを分かち合いましょう。

得意分野

フリーウェイトトレーニング、食事管理指導、サプリ指導、減量指導

受付時間

日 12:00～18:00
※その他はご相談ください。

料金 (お支払総額)

30分	4,400円
45分	6,600円
60分	8,800円
回数券	
45分 4回	23,328円
8回	46,656円
60分 4回	30,976円
8回	61,952円

取得資格

NESTA PFT
(パーソナルトレーナー
国際資格)

スポーツクラブNAS

パーソナルトレーニング サービス



専門知識を持ったパーソナルトレーナーがマンツーマンで、安全で効果的かつ効率的にお客様の目標実現に導きます。

① 初めての方

お客様に合ったプログラム作成や正しいトレーニング方法を指導します。初心者の方にもおすすめです。

② 「肩」「膝」「腰」などに違和感のある方

「肩」「膝」「腰」に違和感のある方が無理なく運動できるようなアドバイスを行い、快適な日常生活をサポートします。

③ 美しいシルエットを手に入れたい方

ダイエットや減量など、お客様の目標を実現するためにサポートします。

【パーソナルトレーニングガイド】

お客様が理想の身体に近づくために、オリジナルトレーニングをトレーナーとカウンセリングして決めていきます。

●パーソナルトレーニングが初めての方にも安心！トレーナーがお客様の体型を測ります。



●パーソナルトレーニングが初めての方にも安心！お客様の体型を測ります。



●目標や目標を達成したいトレーニングメニューを決定します。



お気軽にお問い合わせ、ご相談ください。 スポーツクラブNAS藤沢