

心も身体も健康に。

理想の身体に向けてサポートさせていただきます。

運動が初めての方も大歓迎です！

お一人お一人に合わせたプログラムをご提案致します。



プレミアムパーソナルトレーナー

渋谷 美月

保有資格

- ・ 健康運動指導士
- ・ FTPマットピラティスベーシックインストラクター