

より詳しく、不安を解消したい、メニューを組んでもらいたい方はコチラ！

PERSONAL TRAINING

パーソナルトレーニングとは・・・

個人によって異なる体力や筋力・柔軟性など様々な条件に合わせて

マンツーマンのメニュー作成やトレーニング指導を受けることができます。

NAS西葛西では、バリエーション豊かなパーソナルトレーナーが在籍しております。

一般の方の健康増進から、アスリートの競技力向上など様々な要望にお応え致します！

通常価格 30分 ¥4,400 60分 ¥7,700 90分 ¥11,550

→初回限定パーソナル 60分 1,100円



YAMADA RYUNOSUKE

山田 竜之介

得意分野・・・ボディメイク、姿勢改善、ダイエット、アスリートパフォーマンス向上
資格・・・NSCA-CPT、NSCA実技レベル認定、加圧トレーニング
ひとこと・・・快適なトレーニングライフを送ってもらえるように、
トレーニングの知識やテクニックを提供します！



HASHIMOTO EIJI

橋本 英寿

得意分野・・・関節・筋の痛み改善(肩・腰)、柔軟性向上、ボディメイク、
資格・・・栄養士、MB式小顔、美容整体、NESTA-PFT
ひとこと・・・体力面だけでなく精神面と社会的活動を含めたQOLの向上に向け
「健康で楽しい毎日」を過ごして頂けるよう、
目標に向かって全力サポートさせていただきます。



KUSANO TOYOKATSU

草野 豊勝

得意分野・・・姿勢・痛みの改善・筋力向上・ダイエット・ゴルフ
資格・・・アメリカスポーツ医学会-運動生理学者、健康運動指導士
JGFO-ゴルフフィットネストレーナー、JINS MEME RUN公式トレーナー
ひとこと・・・お客様の貴重な時間を有意義に過ごして頂く事をモットーに、
目標や目的に対して「最短距離」で辿り着けるようにサポートさせていただきます。



ETO AI

衛藤 愛

得意分野・・・ボディメイク・姿勢改善・生活習慣の改善・食生活改善・体質改善
資格・・・NESTA-PFT、全米ヨガアライアンスプレコース 修了
お客様の望む身体になるために、筋トレはもちろん、ヨガやその他有酸素やストレッチ、
食事指導、メンタルケア等、様々な方法でお手伝いしていきます。
その先お客様がどうなりたいかをヒアリングし、適切なトレーニングを行います！



OTA YUKI

太田 祐宇樹

得意分野・・・初心者トレーニング・姿勢改善・ボディメイク
・短期集中ダイエット・整体ペアストレッチ
資格・・・STC、JPCA-PST、ポールスターピラティス 養成コース受講
「継続は力なり」を目標にしてご自身の体の特徴に合ったトレーニングプランと
生活環境に合わせた栄養指導で徹底サポート致します。変わりたいと思った今が最高のチャンスです！



ご予約はQRコードから♪
ご不明な点はお気軽にスタッフまで
お声掛けください！

スポーツクラブNAS西葛西
tel.03-6456-0645

※記載価格は全て税込です。