

# SPORTS CLUB NAS OOTORI

## PERSONAL TRAINER

### 菅原 章弘

筋肉の痛み解除、呼吸調整、ダイエット

月曜～日曜 11:00～17:00

60分 8,800円

60分×8回 64,800円

60分×12回 90,720円

60分×24回 155,520円



### 川上 健太

ダイエット、ボディメイク、食事指導

月曜、水曜、金曜 10:30～14:00

60分 7,920円

初回限定 60分×4回 21,600円

60分×4回 28,080円 60分×8回 51,840円

60分×12回 71,280円 60分×24回 129,600円



### 秋元 恭平

肩甲骨がし、機能改善、姿勢改善

月曜、火曜、水曜、金曜、日曜 10:00～22:00

60分 8,800円

60分×8回 49,248円

60分×12回 93,312円



### 皆木 翔太

筋膜リリース(五十肩や関節症などの痛み改善)  
スポーツの競技力向上

火曜 水曜 金曜 10:00～20:00

30分 4,400円 45分 5,500円

60分 6,600円

60分×10回 59,400円



### 津田 里加

ヒップアップ、ボディメイク、ダイエット

土曜 12:00～14:00

30分 4,400円 60分 7,700円

60分×4回 28,080円

60分×8回 54,000円



### 米田 唯

解剖学を取り入れたストレッチと強化

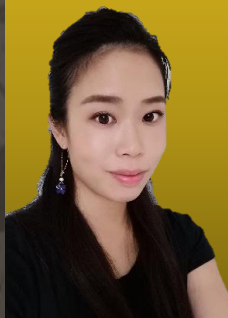
火曜 15:00～19:45

金曜 12:00～17:30

60分 8,800円

60分×4回 33,480円

60分×8回 64,800円



### 藪 圭詞

ダイエット、リハビリ、筋肉量増加  
高齢者向けの運動指導

月曜 火曜 水曜 12:00～22:00

土曜 日曜 12:00～20:00

30分 4,400円 60分 7,700円

60分×8回 57,240円

60分×12回 82,944円

60分×16回 103,680円



### 柳瀬 康宏

ダイエット、ボディメイク

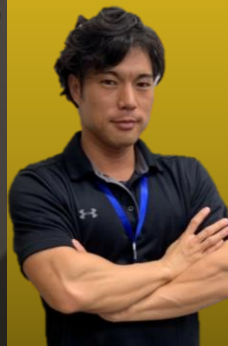
火曜 10:00～22:30

月曜、水曜、金曜、土曜、日曜 10:00～13:00

30分 4,950円 60分 7,150円

30分×4回 17,280円 60分×4回 25,920円

30分×8回 30,240円 60分×8回 47,520円



※表示金額はすべて消費税込です。