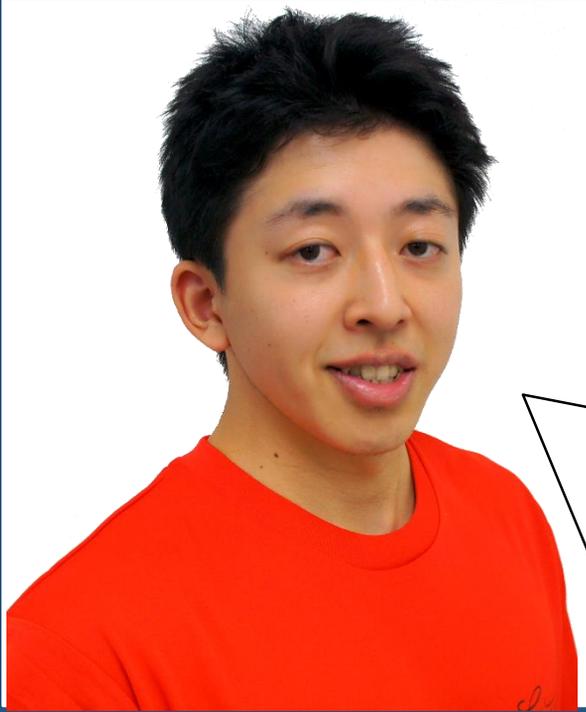


ナカムラ

ユウスケ

中村

勇亮



「肩、腰、膝が痛い」
「猫背、反り腰が気になる」
「お腹、背中脂肪が気になる」
など身体の悩み
お聞かせください！
もう一度健康で快適な生活を取り戻す為に全力でサポート致します。
トレーニングが初めての方、
結果が出ない方は是非お声かけ下さい！

料金

- ・30分 3,960円
- ・45分 ¥5,940円
- ・60分 ¥7,920円
- ・初回60分半額(通年) ¥3,960

得意分野

- ・肩こり、腰痛、膝痛の症状緩和、解消
- ・猫背、反り腰等の姿勢改善
- ・脂肪を落として筋肉をつける為のトレーニング
- ・食事、栄養アドバイス

保有資格
略歴等

- ・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ・NSCA-CPT
- ・健康運動実践指導者

実施
可能日

- ・月曜日14時～16時
- ・火曜日19時～22時
- ・土曜日16時～19時

※記載価格はお支払総額です。

NEW!

コタケ

シュンペイ

小竹

俊平



お客様の生活の
一部に運動を！

楽しく効果的なトレーニングを
一緒にがんばっていきましょう！

ご相談などございましたら
お気軽にお声かけください。

料金	・30分 3,960円 ・45分 ¥5,940円 ・60分 ¥7,920円 ・初回60分半額(通年) ¥3,960
得意分野	・ダイエット ・シェイプアップ ・機能改善 ・筋力アップ
保有資格 略歴等	・JATI認定トレーニング指導者
実施 可能日	・月曜日10時～15時 ・火曜日10時～15時 ・土曜日 10時～15時

※記載価格はお支払総額です。

いさか けいこ

井坂 敬子



貴方の身体の悩み
お聞かせください。
お一人お一人に合ったメニュー
をご提案させていただきます。
『やれば必ず変わります。』
先ずは体験してみてください。
自信を持って貴方を変えて
見せますよ！

料金	30分 3,300円 60分 6,600円 5回券(60分) 32,400円
得意分野	<ul style="list-style-type: none">・ボディメイクトレーニング(美尻、美脚)・ダイエット、食事指導・ボディコンディショニング(腰痛、肩こり、O脚、姿勢改善)
保有資格 略歴等	<ul style="list-style-type: none">・FTPマットピラティス・ZUMBA・ZUMBA GOLD・booty barre・figyua8 fitness <p>・2017年北区オープン大会 フィットネスビキニ6位入賞</p>
実施 可能日	・金曜日 16:15~17:15

※記載価格はお支払総額です。

にしがき
西垣

たくや
拓也



整骨院・整形外科で勤務後、パーソナルトレーナーとして独立。
プロアスリートから高齢者まで、様々なクライアントの要望に応じてきました。
筋肉や関節の機能を上げると、身体が軽くなり、気持ちよく動けるようになります。
ゴールとして目指すのは「快適に生活できる身体づくり」です。
どんなことでもお気軽にご相談ください。

料金	30分 4,125円 60分 8,250円 90分 12,375円
得意分野	<ul style="list-style-type: none">・生活習慣病の予防と改善・モチベーションアップ・腰痛、膝痛、肩痛の改善・ダイエットとボディメイク
保有資格 略歴等	<ul style="list-style-type: none">・全米ストレングス&コンディショニング協会認定パーソナルトレーナー・全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定ゴルフコンディショニングスペシャリスト・ネバダ州立大学ピラティス指導者・フィジカルトレーナー協会認定ダイエットプログラムマイスター・フィジカルトレーナー協会認定腰痛アドバイザー
実施 可能日	<ul style="list-style-type: none">・月曜日 11:00~16:00・水曜日 12:00~22:00・金曜日 11:00~22:00・土曜日 15:00~20:00・日曜日 15:00~19:00

※記載価格はお支払総額です。

みなかわ しゅうへい

皆川 修平



『正しい方法でトレーニングをし、身体を鍛えること』
『正しい方法でストレッチをし、身体をほぐすこと』
どちらも欠けてはいけないこの2つの組み合わせ、トレーニングとボディケアの両面からサポート致します。あなたの努力により得られる“効果”を一緒に手に入れましょう。

料金

60分 8,800円 5回券(60分)43,200円
80分 9,900円 5回券(80分)48,600円

得意分野

- ・ボディケア(整体、パーソナルストレッチ、肩こり、腰痛の予防、改善)
- ・ボディメイク(シェイプアップ・セルライト対策)
- ・その他、お客様のニーズに合わせたメニューをご提供いたします。

保有資格 略歴等

- ・NSCA-CPT
(全米ストレングス&コンディショニング協会 認定パーソナルトレーナー)
- ・東京消防庁 上級救命技能認定者

実施 可能日

- ・水曜日 フロントにお声かけください
- ・金曜日 フロントにお声かけください

※記載価格はお支払総額です。

いしつか けいた

石塚 景太



- ☆健康的で痛みのない身体でいたい
- ☆将来自分の力で生活して行きたい
- ☆姿勢が良く、動ける身体作りをしたい

治療院やスポーツ現場などでの仕事を
活かし、お客様一人一人のカラダに
合わせたオーダーメイドのストレッチや
トレーニングを行っていきます！

料金	カウンセリング+体験60分 3,240円 30分 4,400円 5回券(30分)21,600円 60分 8,800円 5回券(60分)38,880円
得意分野	<ul style="list-style-type: none">・「姿勢」、「動作」の分析と改善・「歪みを整える」トレーニングとストレッチ・腰痛や膝痛、肩凝りなど痛みがある方へのトレーニングとストレッチ・健康指導
保有資格 略歴等	<ul style="list-style-type: none">・日本トレーニング指導協会-JATI・コアベーシックインストラクター・FMSファンクショナルムーブメントスクリーニングLv1・NKT-ニューロキネティックセラピーLv1・EBFA ベールフットスペシャリスト・ビーチバレー選手専属トレーナー・競技者トレーニング・コンディショニング指導
実施 可能日	<ul style="list-style-type: none">・月曜日 10:00~16:00・火曜日 フロントにてお声かけください

※記載価格はお支払総額です。

たご だいすけ

田子 大輔



ダイエットや日常生活におけるパフォーマンスアップ等、目的に合わせて『楽しく、続けられる』トレーニングをご案内致します。「ダイエットをしたいけど何から始めたらいいかわからない」等、何でもご相談ください！
通い始めて間もない方、トレーニング初心者の方もしっかりサポートします。理想の自分に向かって一緒にトレーニングを楽しみましょう！！

料金	30分 3,300円 60分 6,600円 5回券(60分) 32,400円
得意分野	<ul style="list-style-type: none">・ダイエット 美しいボディライン作り・ボディメイク 筋肉を大きくする、引き締めたい部分にしっかり効かせる部位別のトレーニング・初心者向け自重トレーニング・姿勢や痛みの改善、予防・食事、栄養アドバイス・2カ月集中シェイプアッププログラム (無理なくリバウンドしづらい健康的な体を作ります)
保有資格 略歴等	<ul style="list-style-type: none">・パーソナルトレーナー養成スクール2ndPASS卒業・NESTA (全米エクササイズ&スポーツトレーナー教会)認定トレーナー
実施 可能日	<ul style="list-style-type: none">・ジムエリア、フロントにてお声かけください

※記載価格はお支払総額です。

つかもと
塚本

てるじ
晃司



横隔膜トレーニングでは
ボイストレーニングの腹式呼吸を
ベースに呼吸を深くし、横隔膜を広げ
て内臓の血流を良くしていき体調を
整えます。
インナーマッスルを動かしていく事で
内臓脂肪へもアプローチしていきます。
誰でも簡単に行うことができますので、
ご興味のある方は是非一度受けて
みて下さい。
皆様のご予約をお待ちしております。

料金 (税別)	45分 4,950円
実施 可能日	・金曜日 12:00~12:45 13:00~13:45 14:00~14:45
得意分野	・体幹トレーニング ・コンディショニング ・バレエメソッド ・横隔膜トレーニング
保有資格 略歴等	・チャイコフスキー記念東京バレエ団出身 ・バニョレ国際振付賞ジャパンプラットホーム新人部門 選出 ・文化庁新進芸術家国内研修員選出 ・スポーツクラブ、バレエ教室にてクラシックバレエ指導 ・「バレボ」という新しいプログラムを開発し、全国に広 める活動をする。

※記載価格はお支払総額です。

すずき

鈴木

わかな

和香奈



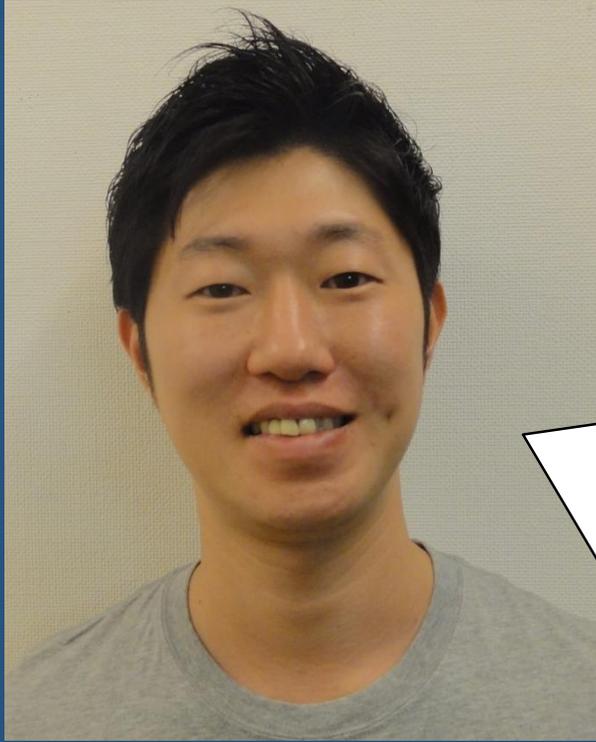
正しいトレーニング方法で
綺麗な姿勢と自分の思った通
りに身体を動かせるスキルを
身につけましょう！
メリハリのある身体作りも
お手伝い致します！

料金 (税別)	30分 3,300円 60分 6,600円 5回券(60分) 32,400円
実施 可能日	・火曜日10:00~16:00 ・水曜日10:00~16:00 ・金曜日10:00~16:00 フロント、または直接お声かけ下さい。
得意分野	・体幹トレーニング ・身体をメンテナンスしながらの筋力アップ
保有資格 略歴等	・FTPマットピラティス ・ホットヨガ ・lesmills BODY STEP ・NASオリジナルヨガプログラム認定インストラクター

※記載価格はお支払総額です。

うの
宇野

じゅんや
淳也



『いつまでも若々しく
健康であり続けたい』

ダイエット、身体作りを一人
でやってみたものの結果が
出せなかった方。

一緒に頑張ってみませんか？コミュニケーションを
大切にモチベーションの
維持などもサポートして
行きます！

料金	30分 3,300円 60分 6,600円 5回券(60分) 32,400円
得意分野	・シェイプアップ ・ボディメイク ・筋力向上 ・パーソナルストレッチ ・2ヵ月集中シェイプアッププログラム (無理なくリバウンドしづらい健康的な身体を作ります)
実施 可能日	・ジムエリア、フロントにてお声かけください

※記載価格はお支払総額です。