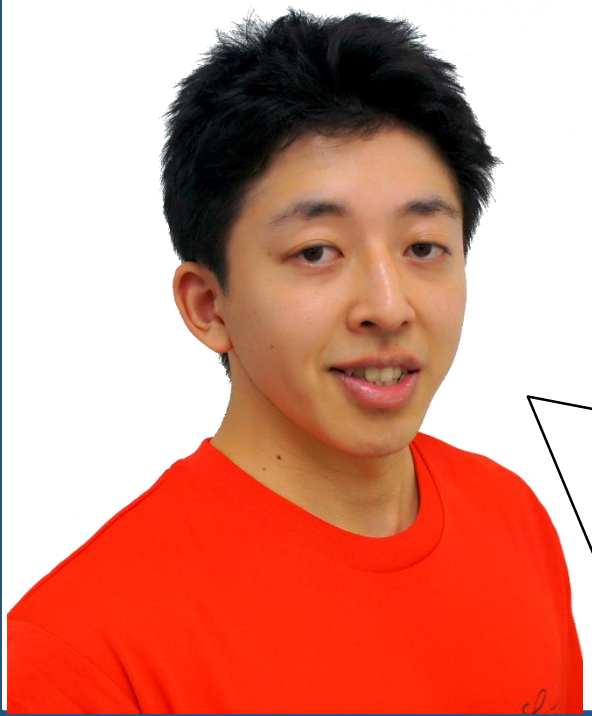


ナカムラ

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

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

※記載の価格は全て税込となります。

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 |
| 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 |

※記載の価格は全て税込となります。

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 |

※記載の価格は全て税込となります。

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 |

※記載の価格は全て税込となります。

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

※記載の価格は全て税込となります。

いっつか けいた

石塚 景太



あなたはトレーニングというものを「ムキムキになること」だと、誤解していませんか？
トレーニングの本来の意味は「機能を向上すること」です。
そこで重要なのが「感覚」です。
皆さんが日々生活の中で身体を動かしている時、無意識の中で「感覚」が筋肉や関節をコントロールしています。

私は正しい「感覚」をもとに、一人一人に合わせたテーラーメイドのトレーニングを提案させていただきます。
是非一度体験にお待ちしております。

| | |
|-------------|---|
| 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 | ・「姿勢」「動作」「歪み」の分析と改善 ・痛みがある方の機能改善 ・怪我のない身体作り ・ボディメイク ・ゴルフなどのパフォーマンスアップ |
| 保有資格 略歴等 | JATI—ATI、NKT—level1、FMS— level1,2、EBFA—BFS、MoveFree! —MPE、etc... <過去> 大学ハンドボール・アメフト・バレーボール・プロバスケットボールトレーナー <現在> BuzzFit テクニカルアドバイザー ビーチバレー鈴木千代選手 専属トレーナー 2020年オリンピック候補選抜 特別強化指定選手 2019年ビーチバレー世界大会日本人最多メダル保持者 |
| 実施 可能日 | ・月曜日 10:00~16:00 ・火曜日 フロントにてお声かけください ※記載の価格は全て税込となります |

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 |

※記載の価格は全て税込となります。

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。 |

※記載の価格は全て税込となります。

すずき

鈴木

わかな

和香奈



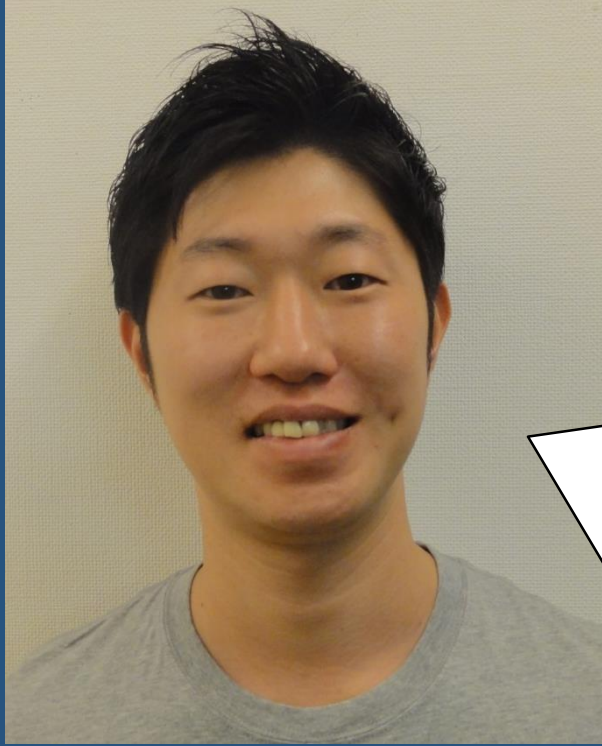
正しいトレーニング方法で
綺麗な姿勢と自分の思った通
りに身体を動かせるスキルを
身につけましょう！
メリハリのある身体作りも
お手伝い致します！

| | |
|-------------|---|
| 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 |

※記載の価格は全て税込となります。

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 |

※記載の価格は全て税込となります。