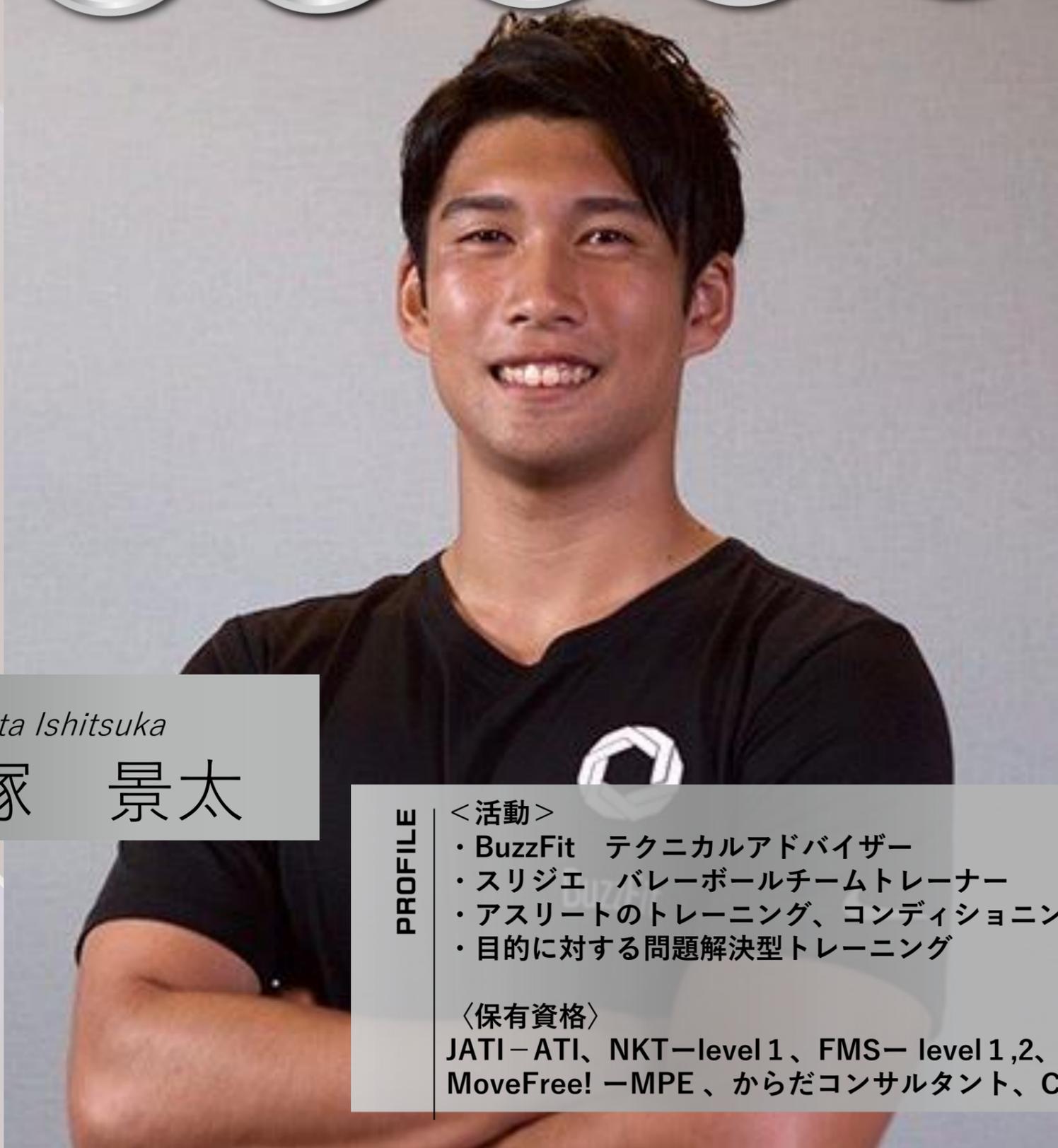


NAS パーツナルトレーナー



Keita Ishitsuka

石塚 景太

PROFILE

<活動>

- ・ BuzzFit テクニカルアドバイザー
- ・ スリジエ バレーボールチームトレーナー
- ・ アスリートのトレーニング、コンディショニング
- ・ 目的に対する問題解決型トレーニング

<保有資格>

JATI-ATI、NKT-level 1、FMS-level 1,2、EBFA-BFS、MoveFree! -MPE、からだコンサルタント、CFSC-level1etc...

MESSAGE

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問題解決型トレーニングを提案させていただきます。

PRICE

60分 7,700円

60分 38,500円
5回券

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。

NAS パーソナルトレーナー



Syuhei Minakawa

皆川 修平

PROFILE

- 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)
- NSCA-CPT
- 東京消防庁 上級救命技能認定者

MESSAGE

『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。

PRICE

45分	6,600円
60分	7,700円
80分	9,900円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。

NASパーソナルトレーナー



Syunpei Kotake

小竹 俊平

PROFILE

- 食事指導を含むダイエット
- ボディメイク(ヒップアップ、ウェスト引き締め)
- 猫背、反り腰の姿勢改善
- 腰痛、肩こり、膝痛の緩和

MESSAGE

私のトレーニングを受ける方は初心者のお客様ばかりです！人の身体は様々で、同じではないからこそ1人1人に合ったトレーニングが必ずあります。

あはたの不安や悩みを解消していき健康的なライフスタイルを一緒に手に入れましょう！！

PRICE

30分	3,960円
45分	5,940円
60分	7,920円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。

NAS パーツナルトレーナー



Ken Ishii
石井 健

PROFILE

- 全米ストレングス&コンディショニング協会認定トレーナー。
- 肩、腰などのカラダの不調の改善。
- 姿勢改善。
- ボディーメイク。
- ダイエット。

MESSAGE

ボディーメイク、姿勢やカラダの不調の改善。
上記の実現には、筋肉、骨、関節などを正しく動かしたり、安定させられることが大切です。

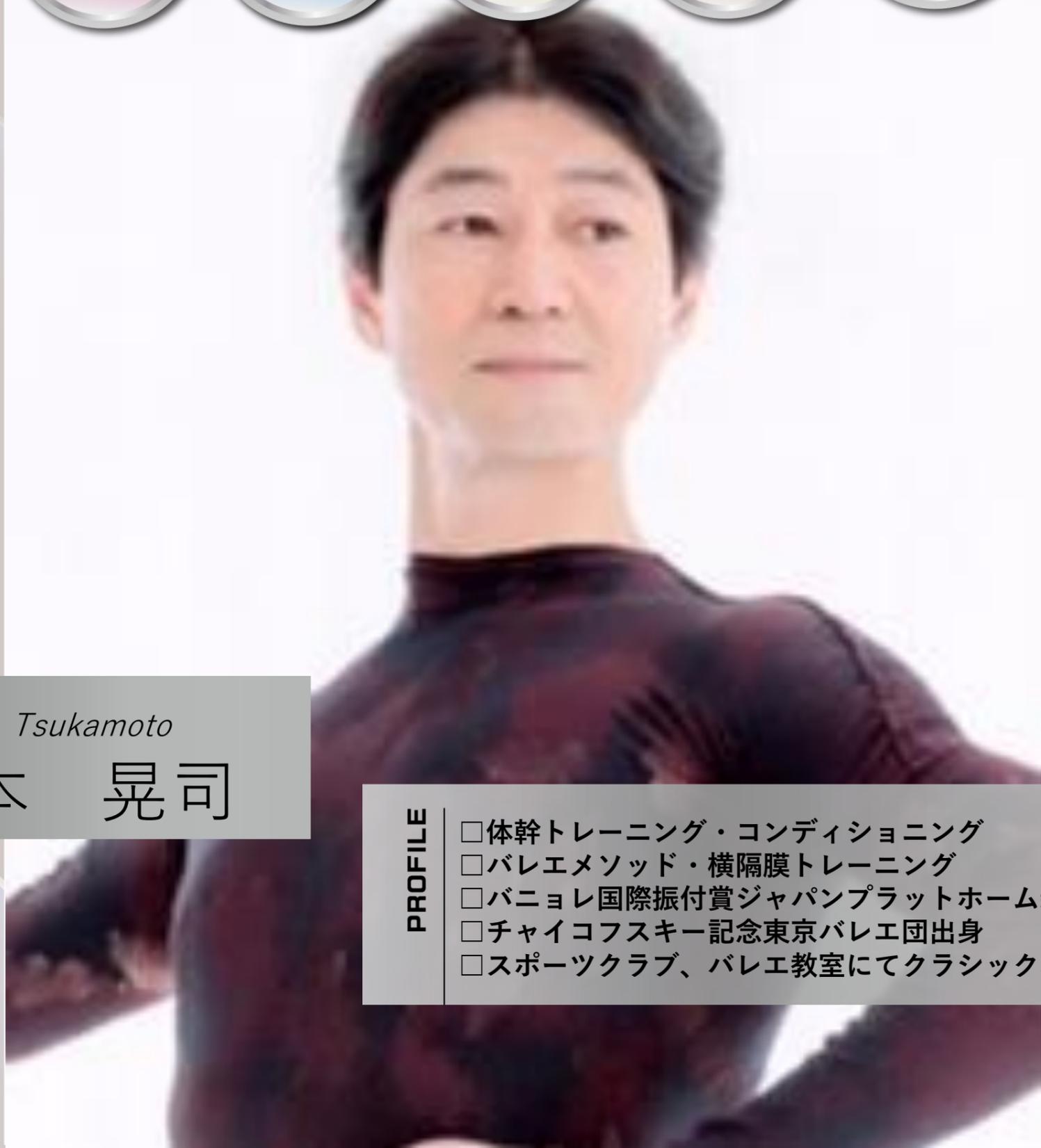
お客様のカラダの構造的な部分からアプローチをして見た目の変化はもちろんですが、痛みや不調のない理想のカラダへ変化させていきます。

PRICE

30分	4,400円
60分	7,700円
90分	9,900円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。

NAS パーツナルトレーナー



Teruji Tsukamoto

塚本 晃司

PROFILE

- 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
- バニョレ国際振付賞ジャンプラットホーム新人部門
- チャイコフスキー記念東京バレエ団出身
- スポーツクラブ、バレエ教室にてクラシックバレエ指導

MESSAGE

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。

PRICE

45分 4,950円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。

SPORTSCLUB **NAS**

NAS パーツナルトレーナー



Sho Akama

赤間 匠

PROFILE

- 日本トレーニング指導者協会 JATI-ATI
- 健康・体力づくり事業財団 健康運動実践指導者
- BODYPUMP/BODYCOMBAT/LES MILLS CORE
- 応急手当普及員
- ダイエット・姿勢改善

MESSAGE

学生時代は84kg体重があり、そこから-20kgのダイエットに成功しました！私はとにかく『楽しむ気持ち』を大切にしています。「甘いものは辞めたくない！お酒を辞めたくない！でも身体を変えたい！」ぜひそう思っているあなた！お待ちしております！
運動も食事も楽しく続けて、理想の身体を手に入れましょう！よろしくお願いします！

PRICE

30分 4,400円

60分 8,800円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。

SPORTSCLUB **NAS**

NAS パーツナルトレーナー



Wakana Suzuki

鈴木 和香奈

PROFILE

- 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

MESSAGE

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！

PRICE

30分 3,300円
60分 6,600円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。

NAS パーツナルトレーナー



Moyu Hirai

ひらい もゆ

PROFILE

ヨガインストラクター
薬剤師
・ヨガコンディショニング
・薬膳食養生
・歪み調整・姿勢改善

MESSAGE

身体を動かすこと・食べるのが大好きです！
肩こり腰痛等の機能改善、トレーニング前後のケアは
お任せください。正しい姿勢、筋肉の使い方を
することで、不調が整い、トレーニング効果がより上がります。
解剖学の理論に基づくレッスンを
ご提供いたしますので、まずは試しに1回お気軽に！

PRICE

初回50%OFF
60分 11,000円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載価格はお支払い総額となります。