

NAS パーソナルトレーニング

運動の専門家であるパーソナルトレーナーとともに運動することにより
より**安全に** **効果的に** あなたの目標を達成することができます。

下のメニューからあなたの目的を選び
各トレーナー紹介についているマークをご覧ください。



ダイエットプログラム

くびれ / 美脚 / 美尻 / 腕シェイプ
食べて痩せる / 内臓脂肪落とし / カラダ改革



筋トレプログラム

細マッチョ / 腹を割る / ボディビル
美ボディ / 縦線腹 / 代謝UP筋トレ



初心者プログラム

初めてのトレーニング / ゆるゆるトレーニング
モチベーション維持 / 運動不足解消



カラダ元気プログラム

足腰元気 / 腰痛予防 / 肩こり予防
体力維持 / 健康寿命 / 可動域広げ



スペシャルプログラム

コンテストサポート / 各種スポーツ特化
産後トレーニング / その他



NAS パーツナルトレーナー



Kobayashi Yoshihiro

小林 泰祥

PROFILE

- 野球歴20年
- 柔道整復師 資格所持
- 接骨院勤務

木曜日 10:00-17:00

MESSAGE

『身体を柔らかくしたい、今より快適に動きたい』
そんなお悩みはありませんか？
筋肉が無いなどの問題だけではありません。
身体の使い方や関節の正しい動きを身に付けて快適な
日常を手に入れましょう！
ぜひお気軽にお声かけください！

—PRICE—

30分：3,300円
45分：4,950円
60分：6,600円
45分回数券：38,016円(8回)
60分回数券：49,632円(8回)
初回体験45分：1,100円

※トレーナーにより価格が異なります。
※記載の価格は支払総額です。

SPORTSCLUB NAS

NAS パーツナルトレーナー



Homare Kuboyama

久保山 誉



PROFILE

- 総合格闘技「修斗」元世界ランカー
 - NESTA認定ダイエット&ビューティースペシャリスト
 - 運動・栄養指導歴20年
 - 著書
「たった10個のルールで極上の健康を手に入れる食事術」
- 月曜日 10:15-22:30
木曜日 18:00-22:30
土曜日 10:15-21:30

MESSAGE

運動を頑張ってはいるが思うような効果が
感じられない方、
一度やせてもすぐにリバウンドしてしまう方、
便秘・冷え性・アレルギーなどでお悩みの方など
思い描く理想の体を手に入れるお手伝いをいたします。
我流を卒業して最短距離で効果を手に入れましょう！

—PRICE—

45分：4,950円
60分：6,600円
45分回数券：38,016円(8回)
60分回数券：49,632円(8回)
初回体験30分：無料

※トレーナーにより価格が異なります。
※記載の価格は支払総額です。

SPORTSCLUB NAS

NASパーソナルトレーナー



Yasuhiro Kashiwagi

柏木 康広

PROFILE

- 全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会認定トレーナー
- 介護職員初任者研修
- 温泉ソムリエ協会認定 温泉ソムリエ
他、資格複数所持

火曜日 15:30-22:30

木曜日 10:15-18:00

金曜日 10:15-1600

MESSAGE



・産後の身体ケア

解剖学に則った効率の良いトレーニングやケアをいたします。

膝痛、腰痛などの原因不明の身体の痛みでお困りの方、姿勢改善や産後の体形変化などでお悩みの方、是非一度ご相談ください！

—PRICE—

45分：4,950円

60分：6,600円

45分回数券：38,016円(8回)

60分回数券：49,632円(8回)

初回体験30分：無料

※トレーナーにより価格が異なります。
※記載の価格は支払総額です。

NAS パーソナルトレーナー



Kishi Masaya

岸 雅也

PROFILE

- 幼少期から様々なスポーツを経験
【野球歴6年、テニス歴8年、水泳歴6年、陸上歴3年】
- 2009年サマースタイルアワード4位
- 現在はボディビルを引退しサーフィンに没頭中
- 普段はフリーランスのパーソナルトレーナーとして
都内、神奈川を拠点に活動

火曜日 17:00-21:00

金曜日 16:00-21:00

日曜日 14:00-18:00

MESSAGE



- ・解剖学、力学に基づいたトレーニング指導
- ・健康第一のしっかり食べながら行う食事指導
- ・生理痛緩和等、身体の悩み改善
- ・コンテストサポート

パーソナルジムで整体、筋膜リリースも行っておりますので
そちらもご興味ある方は是非お声かけください！

一般の方～コンテスト出場を目指す方まで老若男女問わず
サポートいたします！

—PRICE—

45分：6050円

60分：7,700円

45分回数券：43,560円(8回)

60分回数券：55,440円(8回)

初回体験45分：2,200円

※トレーナーにより価格が異なります。
※記載の価格は支払総額です。

SPORTSCLUB NAS

NASパーソナルトレーナー



Kosaka you
小坂 葉

PROFILE

- 米国認定トレーナー (NSCA-CPT)
- RADICAL POWER オフィシャルトレーナー
- FIGHT DO オフィシャルトレーナー
- 空手歴3年

MESSAGE

主にボディメイク(理想の体づくり)
ダイエット(効率よく脂肪を落とす)が得意です。
できるだけ短期間で効率的に、無理のない範囲で
目標へのサポートをいたします。
過度な食事制限や長時間のランニングなどはせず
に健康的に理想の体を目指しましょう！

PRICE

初回体験 (30分) 550円
30分 2,750円
45分 4,450円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載の料金は全て消費税込みとなります。

NASパーソナルトレーナー



Ikari *yurika*
猪狩 百合香

PROFILE

- 米国認定トレーナー (NSCA-CPT)
- アロマコーディネーター 等
- スポーツ歴：陸上10年

活動日
月・火・木・金・土
時間は要相談

MESSAGE

『きれいに痩せたい』『健康的な毎日を送りたい』『メリハリのあるボディになりたい』などの皆様一人ひとりのお悩みの改善のサポートをいたします。

トレーニングをすると心も身体も元気になります。楽しみながら理想の身体を目指しましょう！少しでも気になった方はぜひお気軽にご相談ください。

PRICE

初回体験 (30分) 550円
30分 2,750円
45分 4,450円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載の料金は全て消費税込みとなります。