

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パーソナルトレーナー



Kobayashi Yoshihiro

小林 祥泰



PROFILE

- 野球歴20年
- 柔道整復師 資格所持

月曜日 10:00-18:00
木曜日 10:00-17:00
土曜日 10:00-14:00

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着けて快適な
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)

※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



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 13:30-22:30
木曜日 18:30-22:30
土曜日 14:00-21:30

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—

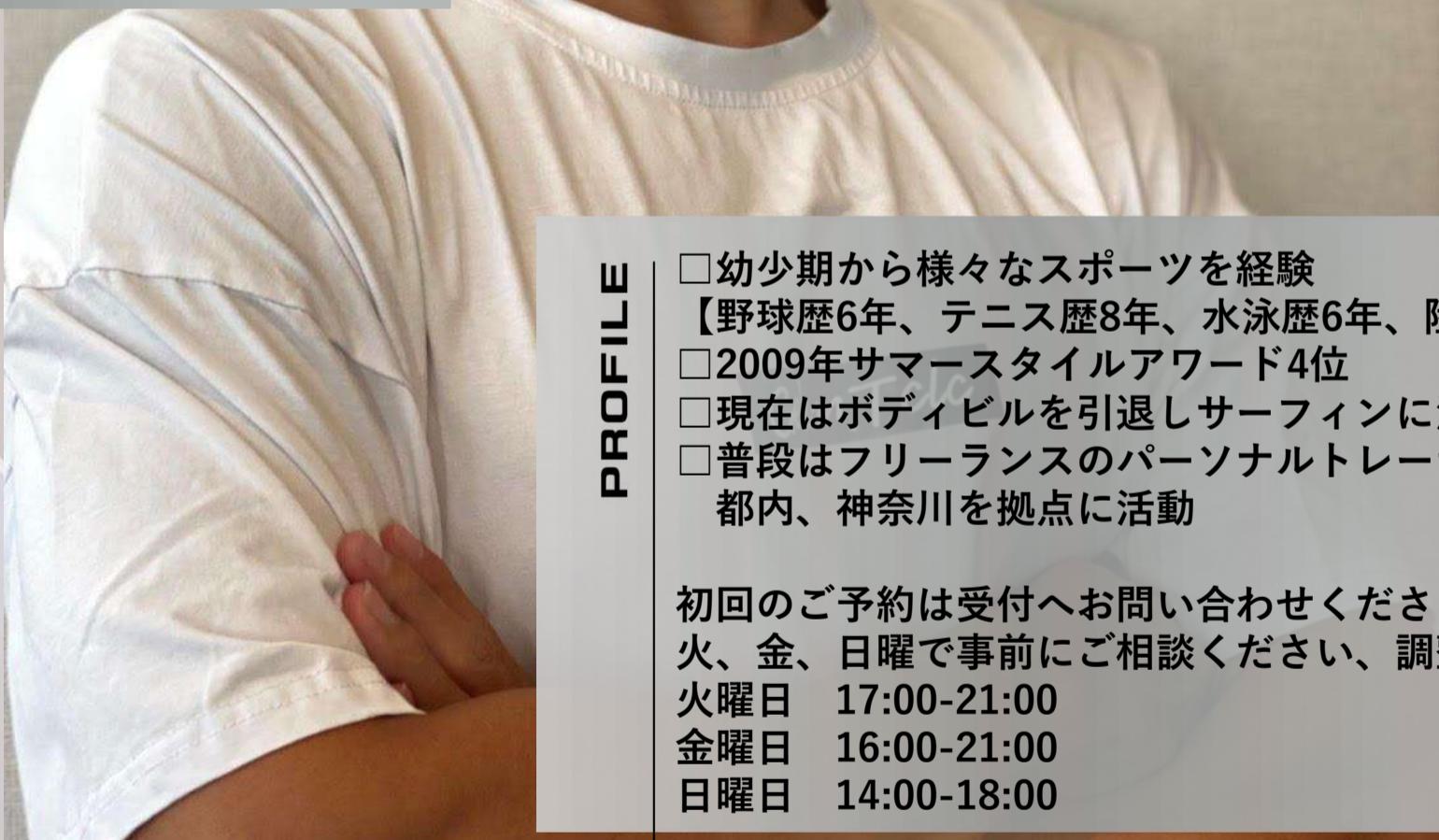
45分：6,050円
60分：7,700円
45分回数券：43,560円(8回)
60分回数券：55,440円(8回)
初回体験45分：1,100円

※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。

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

初回のご予約は受付へお問い合わせください。
火、金、日曜で事前にご相談ください、調整いたします。
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！

SPORTSCLUB NAS

—PRICE—

- 45分：6,050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。

NASパーソナルトレーナー



Ikari
猪狩

yurika

百合香

PROFILE

- 米国認定トレーナー(NSCA-CPT)
- FRピラティスインストラクター(ベーシック・ミドル)
- アロマコーディネーター 等
- スポーツ歴：陸上10年

活動日

火・木・金

その他曜日や時間は要相談

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れます。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	4,400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。