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

SPORTS CLUB NAS

パーソナル
トレーナー



こばやし　よしひろ
小林　祥泰

【プロフィール】
◇野球歴20年
◇柔道整復師　資格所持
◇MITT MASTER

【予約可能日】
月曜日：10:00-18:00
火曜日：要相談
木曜日：10:00-17:00
土曜日：10:00-14:00

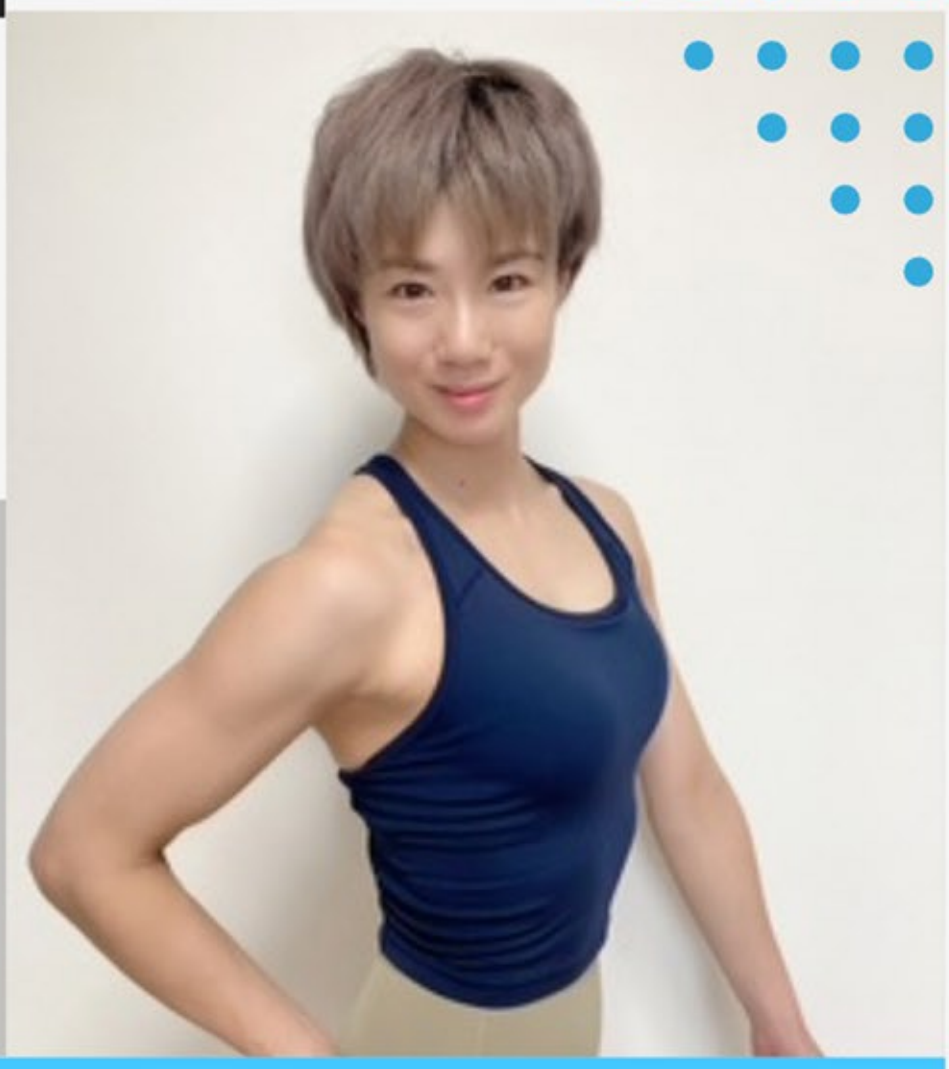
【価格】

45分：5,692円	8回回数券	45分：39,600円	(1回あたり4,950円)
60分：7,590円		60分：52,800円	(1回あたり6,600円)
90分：11,385円		90分：79,200円	(1回あたり9,900円)

※全て税込み価格となります。

【こんな方にオススメ】
『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！

パーソナル
トレーナー



猪狩（いかり）　百合香（ゆりか）

【資格】
◇NSCA-CPT
◇FRピラティス
　(ベーシック・ミドル)
◇アロマコーディネーター
◇RADICAL FITNESS(PO.X55.UB)OT
◇和菓子職人＝17年

【予約可能日】
月曜日：12:00-13:00
火曜日：16:30-18:00
木曜日：10:30-11:30/14:00-16:00
金曜日：14:00-15:00
土曜日：14:00-16:00

【価格】
体験30分：550円
　　45分：5,060円
　　60分：6,900円

8回回数券 45分：35,600円
(1回あたり4,450円)
60分：47,520円
(1回あたり5,940円)

※全て税込み価格となります。

【こんな方にオススメ】
ピラティスとトレーニングを組み合わせて
姿勢改善・機能改善を目指します。
ボディメイクやダイエット等はもちろん、筋力トレーニング
もお任せください⭐

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認定ﾀﾞｲｴｯﾄ&ﾋﾞｭｰﾃｨｰｽﾍﾟｼｬﾘｽﾄ
□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。

SPORTS CLUB NAS

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！

SPORTS CLUB 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。