

スポーツクラブNASで始める パーソナルトレーニング

あなた専属のトレーナーをご紹介します。

あなたの
お悩みに合わせて
様々な施術で
対応いたします。

担当トレーナー

パーソナルトレーナー

稲川 聡子

得意分野 「姿勢バランス改善」
「お腹周りのシェイプアップ」

- ・整体(オステオパシー)
- ・さとう式セルフケアリンパマスター
- ・STOTT PILATES® MATWORK 1&2
- ・骨盤底筋トレーニングヨガ

「骨盤、内臓、神経、血管」を優しく触れて検査し、身体が一番負担になっている所を見つけ、最小限の刺激で最大限の自己治癒力を引き出します。

実施日

火曜日 12:30～13:00 14:30～15:00

水曜日 12:30～13:00

木曜日 12:00～12:30 12:40～13:10 13:20～13:50

土曜日 09:30～10:00

※その他時間を希望される方は要相談となります。

平日20:30以降、日曜日は1時間単位でのご予約も承ります。

【パーソナルトレーニングガイド】

お客様が理想の身体に近づくために、オリジナルトレーニングをトレーナーとカウンセリングして決めていきます。

◆パーソナルトレーニング予約
担当トレーナー・トレーニング時間をお選びください。



◆無料カウンセリング予約・実施(30分)
まずはお身体の状態・目標目的等をお聞かせください。



◆パーソナルトレーニング実施!



ご予約は クラブのフロントやお電話でお申し込みいただけます。

料金

施術内容により料金が異なります。詳細はフロントまでお問い合わせください。

※トレーナーにより料金に違いがあります。

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

スポーツクラブNASで始める パーソナルトレーニング

あなた専属のトレーナーをご紹介します。

ヨガの基本的なことや
正しいヨガポーズを
丁寧に教えます。



担当トレーナー

パーソナルトレーナー

三浦 恵子

得意分野 「ヨガポーズの正しいアライメント」
「深いリラクゼーション」

ハタヨガ

- ・グループレッスンに入る前の準備
- ・レッスン中のポーズの疑問を解消
- ・レッスンや日常生活に役立つ呼吸法

リストラティブヨガ

- ・ヨガ専用の道具を使って疲労回復
- ・睡眠の質を改善

実施日

水曜日 15:10~16:10 17:30~18:30

土曜日 15:30~16:30 17:00~18:00

※その他時間を希望される方は要相談となります。

【パーソナルトレーニングガイド】

お客様が理想の身体に近づくために、オリジナルトレーニングを
トレーナーとカウンセリングして決めていきます。

◆パーソナルトレーニング予約
担当トレーナー・トレーニング時間をお選びください。



◆無料カウンセリング予約・実施(30分)
まずはお客様の状態・目標目的等をお聞かせください。



◆パーソナルトレーニング実施!



ご予約は クラブのフロントやお電話でお申し込みいただけます。

料金

1名 5,500円 2名 7,700円 3名 9,350円 4名 11,000円 5名以上 13,200円

※トレーナーにより料金に違いがあります。 ※料金は消費税込です。

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

スポーツクラブNASで始める パーソナルトレーニング

あなた専属のトレーナーをご紹介します。

お客様のお悩みに寄り
添ってレッスンをすすめ
ていきます。



担当トレーナー

パーソナルトレーナー

中島 美穂

得意
分野

「ピラティス」

・STOTT PILATES MAT1、2 & REFORMAR1

実施日

応相談

【パーソナルトレーニングガイド】

お客様が理想の身体に近づくために、オリジナルトレーニングを
トレーナーとカウンセリングして決めていきます。

◆パーソナルトレーニング予約
担当トレーナー・トレーニング時間を
お選びください。



◆無料カウンセリング予約・実施(30分)
まずはお身体の状態・目標目的等を
お聞かせください。



◆パーソナルトレーニング実施!



ご予約は クラブのフロントやお電話でお申し込みいただけます。

料金

1レッスン45分間 1名 5,500円 2名 6,600円

※トレーナーにより料金に違いがあります。 ※料金は消費税込です。 ※外部料金に関しては、フロントにてお問い合わせください。

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

NASパーソナルトレーナー



Muto Kanae
武藤加奈江



PROFILE

- 全国健康生活普及会主催、日本カイロプラクティック連合会後援
初級カイロセミナー修了
腰肩集中セミナー修了
- 日本リンパ協会
パーソナルリンパケアリスト
セルフリンパスペシャリスト3級

MESSAGE

骨盤を調整することで、肩こり、腰痛、猫背、O脚などの原因を改善できる場合もございます。フットマッサージでさらに体に溜まった老廃物を除去していきましょう。また、骨盤のゆがみにより姿勢を悪くすると猫背、バスト・ヒップが下がったり冷え性、むくみなどにもなりやすいです。各部の調整をする事により慢性的な不調の改善、免疫力の向上、代謝の向上にも繋がります。ご希望により適度なストレッチを行いますので可動域を広げる望みも持てます。カイロプラクティックを中心とした施術やストレッチBCB※1とおたけ枕を使用して姿勢の歪み調整と筋力UPのお手伝いを致します。 ※1 BCB(ボディコントロール)

PRICE

30分 3,300円
60分 6,600円

※10分単位での施術が可能となります。 10分：1,100円

※トレーナーにより料金が異なります。
※記載の価格は税込です。