

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。

ボディ
メイクなら
私におまかせ
ください！



担当トレーナー

パーソナルトレーナー

佐藤 光太郎

得意
分野

「機能改善」
「ボディメイク」

トレーニングを始めるのに早いも遅いも関係ありません。始めようと思った今が始め時です。

一緒に目標に向かって頑張りましょう。

実施日

金：10:00-15:00

土：10:00-20:30

日：10:00-19:30



【パーソナルトレーニングガイド】

◆パーソナルトレーニング予約



◆カウンセリング実施



◆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。

料金表

45分 6,600 円（税込） 60分 8,800 円（税込） 75分 11,000 円（税込）

※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。

毎日を快適に
過ごす体作りを
目指しましょう



担当トレーナー

パーソナルトレーナー

岡田 幸太郎

得意 分野

「動作分析・改善」
「体幹トレーニング」
「ストレッチ」

「あなたのなりたいをお手伝いします」
パーソナルトレーニングはカラダを変える
きっかけ作りです。
一緒にその一歩を踏み出しましょう。

実施日

水: 18:00-21:30

【パーソナルトレーニングガイド】

◆パーソナルトレーニング予約



◆カウンセリング実施



◆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。

料金表

30分

3,960 円(税込)

45分

5,940円(税込)

60分

7,920 円(税込)

※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。



担当トレーナー

スタジオインストラクター YOKO
ピラティストレーナー

資格

FTP マットピラティスベーシック
全米ヨガアライアンス200時間修了
FTP バレトンソールシンセシス
ピラティスリングインストラクター

「10回で気分が良くなり、
20回で見た目が良くなり、
30回で体の全てが変わる」
と言われるピラティスのメソッドを使いながらその方に合ったトレーニングをご案内いたします。
道具を利用し、運動が慣れていない方でも、まずはマシンの使用方法からお伝えし、さらにトレーニングメニューの作成も致します。

実施日

月曜日：19:00-22:30

火曜日：17:50-20:00

※土、日、上記時間外は要相談

得意分野

「お腹周りのシェイプアップ」
「姿勢バランス改善」
「体幹トレーニング」



ご予約は

- ・ご予約の際、事前に料金を頂戴致します。(先払いとなります)
- ・当日のご予約、変更は不可とさせていただきます。

料金表

30分 4,950 円(税込) 60分 8,800 円(税込) 60分(2名様) 14,300 円(税込)

※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

**女性
限定**

あなた専属のトレーナーをご紹介します。

**担当
トレーナー****岩川 優希****得意分野**

- ・ ヨガ
(ポーズの修正、呼吸法等)
- ・ ダンス
(K-POP、JAZZ、HIPHOP等)
- ・ ヒーリング
(レイキ、ヒプノセラピー)

ご自身の内側と繋がって、心のブロックとなっているものを解放するヒーリングセッションもおおすすめです。
ヨガも基本的にはそのような作用がありますが、今のご自身に必要なポーズや呼吸法、疑問点などをクリアにして気持ちよく日々に取り入れてもらえるよう努めます。
ダンス大好きな方は、どうしたらもっと上達するのか、ダンスに必要なバランス力やテクニックなど。
お客様に合った方法で楽しく上達することを目指します。

実施日**月曜日：10:00～18:00****水曜日：16:00～18:00**

【パーソナルトレーニングガイド】

◆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。

料金表

30分 4,950円**45分** 7,700円**60分** 8,800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。



担当トレーナー

植田 千佳

得意
分野

- ・ボディメイク
- ・ストレッチ
- ・初心者トレーニング

こんな方におすすめ

- ・効率よくトレーニングをしたい方
- ・マシンを初めて使う方
- ・ジムに初めて通う方

火：15:00-16:00

水：15:00-16:00

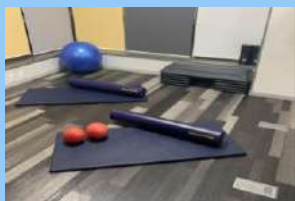
金：9:30-10:30

13:00-13:30

PT30分無料体験

Training Partner

PTを継続したい方はご相談下さい。



パーソナルトレーニング専用エリア完備

ご予約はクラブのフロントやお電話でお申込みいただけます。

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。



担当トレーナー

平岡 寿美枝

得意
分野

- ・ウォーキング矯正
- ・姿勢改善
- ・セルフケア

こんな方におすすめ

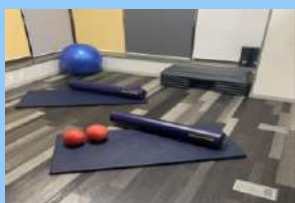
- ・きれいに歩けるようになりたい方
- ・ウォーキングで体を引き締めたい方
- ・肩こりなどを解消し、日常生活を快適に過ごしたい方

月：13:30-14:00

金：12:30-13:00

日：11:30-13:00

PT30分無料体験
パーソナルウォーキングレッスン
Training Partner
PTを継続したい方はご相談ください。



パーソナルトレーニング専用エリア完備

ご予約はクラブのフロントやお電話でお申込みいただけます。

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。



担当トレーナー

森井 夏帆

得意
分野

- ・水泳指導
- ・マシンレクチャー
- ・初心者トレーニング

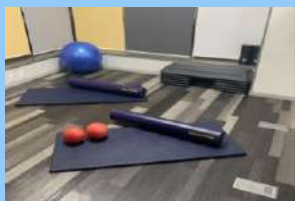
こんな方におすすめ

- ・水泳をやっている方
- ・泳ぐ為の筋力をつけたい方
- ・のんびりトレーニングしたい方

火：20:00-20:30

PT30分無料体験
プールプライベートレッスン
Training Partner

PTを継続したい方はご相談ください。



パーソナルトレーニング専用エリア完備

ご予約はクラブのフロントやお電話でお申込みいただけます。

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。



担当トレーナー

飯嶋 涼

得意
分野

- ・ボディメイク
- ・フォーム矯正
- ・体幹トレーニング

30分無料体験実施中

ご希望の時間がない場合はご相談ください。

こんな方におすすめ

- ・初心者～上級者まで
身体を変えたい方
- ・ダイエットにお困りの方
- ・トレーニングで伸び悩んでる方

水：13:30-14:30
15:00-16:30

サイズダウンプロジェクトも実施中！

詳しくはフロントスタッフへお尋ねください。

料金表

60分

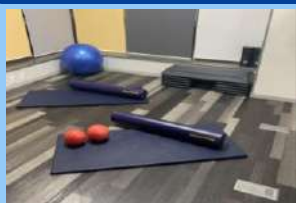
7,700円(税込)

45分

5,500円(税込)

30分

3,300円(税込)



パーソナルトレーニング専用エリア完備

ご予約はクラブのフロントやお電話でお申込みいただけます。

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。

一緒に
トレーニング
して「カラダ」と
「ココロ」を元気に
しましょう!



担当トレーナー

パーソナルトレーナー

坂田 いつか

得意
分野

「ボディメイク」「柔軟性向上」
「ダイエット」「姿勢改善」
「バランスボール使用のトレーニング」

筋力トレーニング以外にも「ストレッチ」や
「ヨガ」「ピラティス」の指導もさせていただきます。
身体の不安を一緒に改善させていきましょう!

実施日

火	11:30-12:00	13:00-13:30
水	11:00-12:00	13:00-15:30
金	11:30-12:30	

※時間外はご相談ください



【パーソナルトレーニングガイド】

◆パーソナルトレーニング予約



◆カウンセリング実施



◆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。

料金表

30分 4,400 円

45分 6,600 円

60分 8,800 円

※トレーナーにより料金に違いがあります。 ※料金は消費税別です。

お気軽にスタッフまでお問い合わせください。