

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。

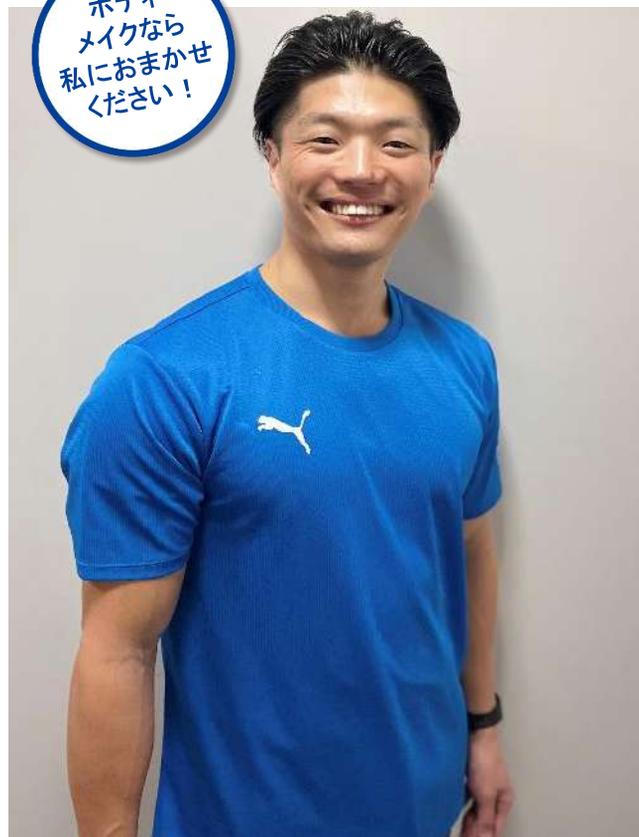
お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

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。

今だけ！初回体験60分→**半額**※初めてパーソナルを受ける方

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

鈴木 翼

得意分野 「機能改善」「ボディメイク」
「シェイプアップ」

ご自身の身体の不調や不満、
ストレスなど是非ご相談下さい。
運動することで、心身共に健康に
なるサポートをさせていただきます！

実施日

土：10:00-16:00

日：10:00-16:00

月：10:00-16:00

保有資格

・NESTA-PFT ・救命技能検定証

【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。

今だけ！初回体験60分→**半額**※初めてパーソナルを受ける方

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

金：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。

今だけ！初回体験60分→**半額**※初めてパーソナルを受ける方

担当トレーナー

パーソナルトレーナー

長谷部 圭介

得意分野 「姿勢改善」
「シェイプアップ」

『その？お悩み一緒に解決していきましょう！』
お腹まわりや足腰をキレイに見せたい方、
運動不足でしっかりと体を動かしたい方、
トレーニングを始めたけれど
なかなか効果を実感できない方
は是非一度ご相談ください。

実施日

火：18:00-21:00

金：17:00-21:00

日：10:00-19:00

Body
メイクなら
私におまかせ
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

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】

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

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」

無料カウンセリング実施中

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

実施曜日

- ・月曜日 10:00～12:00
- ・火曜日 11:15～13:45
- ・水曜日 10:00～15:00
- ・金曜日 14:00～15:00

※上記は目安時間です。
実施時間は予約サイトを確認ください。

サイズダウンプロジェクトTraining Partner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

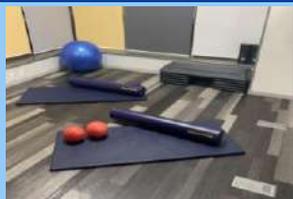
7,260円(税込)

45分

5,500円(税込)

30分

3,960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。



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

無料カウンセリング実施中

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

実施曜日

- ・月曜日・火曜日
- ・水曜日・金曜日
- ・土曜日

※実施時間は予約サイトを確認ください。
実施時間外ご希望の方はご相談ください。

サイズダウンプロジェクト Training Partner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

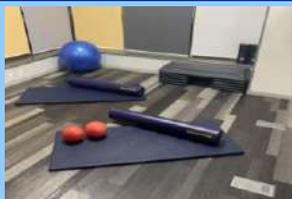
7,260円(税込)

45分

5,500円(税込)

30分

3,960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。



担当トレーナー

Shoji maasa
庄司 真麻

得意 分野

- ・ボディメイク
- ・フォーム矯正
- ・痩身(ダイエット)

無料カウンセリング実施中

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

実施曜日

- ・月曜日・火曜日
- ・水曜日・土曜日
- ・日曜日

※実施時間はお相談ください。

サイズダウンプロジェクト Training Partnerも実施中！

詳しくはフロントスタッフへお尋ねください。

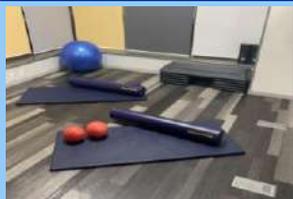
料金表

60分

8,800円(税込)

30分

5,500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。



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

実施曜日

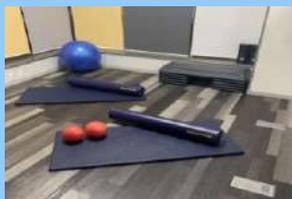
- ・火曜日 12:00～15:00
- ・水曜日 12:00～16:00
- ・金曜日 9:30～12:00

※上記は目安時間です。
実施時間は予約サイトを確認ください。

無料カウンセリング実施中

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

実施曜日

- ・月曜日 12:30～18:00
- ・火曜日 15:00～17:00
- ・金曜日 10:00～14:00
- ・日曜日 13:30～18:00

※上記は目安時間です。
実施時間は予約サイトを確認ください。

無料カウンセリング実施中 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。

ノルディック

ウォーキング

レッスン

特徴・効果

(特長)

- ★90%の筋肉を使う全身運動
- ★きれいな歩き方に
- ★足腰への負担軽減

(効果)

- ★二の腕・腹筋・バスト・ヒップに効く
- ★心肺機能向上
- ★普段の歩き方もきれいに

こんな方におすすめ！

- ★普通のウォーキングでは物足りない方
- ★体重が気になる方
- ★新しいことにチャレンジしたい方
- ★ランナーの方
- ★肩こりの方

【実施曜日】

- ・月曜日 12:30～18:00
- ・火曜日 15:00～17:00
- ・金曜日 10:00～14:00
- ・日曜日 13:30～18:00

※上記は目安時間です。

実施時間は予約サイトを確認ください。

【資格】

- ・ウォーキングアドバイザー
- ・ランニングアドバイザー
- ・姿勢コーディネーター
- ・日本ノルディックウォーキング協会
認定インストラクター

ポールを使ったトレーニングは日ごろ使っていない筋肉を使います！
普通のウォーキングとの違い実感してみましょう！

※記載価格は全て税込み価格です。

※事前予約制となっております。

お電話またはフロントにてお申し込みください。

※前日までのキャンセルは全額返金致します。

【料金】

30分/3,300円



平岡 寿美枝

スポーツクラブNAS 蕨

TEL.048-423-8466

100歳まで元気に歩こう

パーソナル ウォーキング レッスン

「皆さんは歩き方に自信がありますか？自分の癖に気づき、意識して身体を動かすことで歩き方は変わります。人生100年時代、いつまでも自分の足で歩きましょう！」

【実施曜日】

- ・月曜日 12:30～18:00
- ・火曜日 15:00～17:00
- ・金曜日 10:00～14:00
- ・日曜日 13:30～18:00

※上記は目安時間です。

実施時間は予約サイトを確認ください。

※記載価格は全て税込み価格です。

※事前予約制となっております。

お電話またはフロントにてお申し込みください。

※前日までのキャンセルは全額返金致します。

【料金】

30分/2,750円

【資格】

ウォーキングアドバイザー
ランニングアドバイザー
姿勢コーディネーター



平岡 寿美枝

スポーツクラブNAS蕨

TEL:048-423-8466

スポーツクラブNASで始める メディカルケア

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

高橋 俊綺

保有
資格

- ・はり師
- ・きゅう師
- ・登録販売員
- ・JSPOコーチング
アシスタント
- ・赤十字救急法救急員

自己PR

- ・鍼灸師の国家資格を取得したのちより専門的かつ高度な知識を身に付けるべく鍼灸の教員になるために在学中です。
- ・ご利用の皆様一人ひとりに合わせた施術を行わせていただきます。
- ・セッション可能日は出勤しておりますのでお気軽にお声がけください。

実施曜日

- ・金曜日 17:00～22:00
- ・土曜日 17:30～20:00
- ・日曜日 13:00～17:00

※上記は目安時間です。
実施時間は予約サイトを確認ください。

無料カウンセリング実施中!!

料金表

60分

7,260円(税込)

45分

5,500円(税込)

30分

3,960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 藤 TEL:048-423-8466