

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。

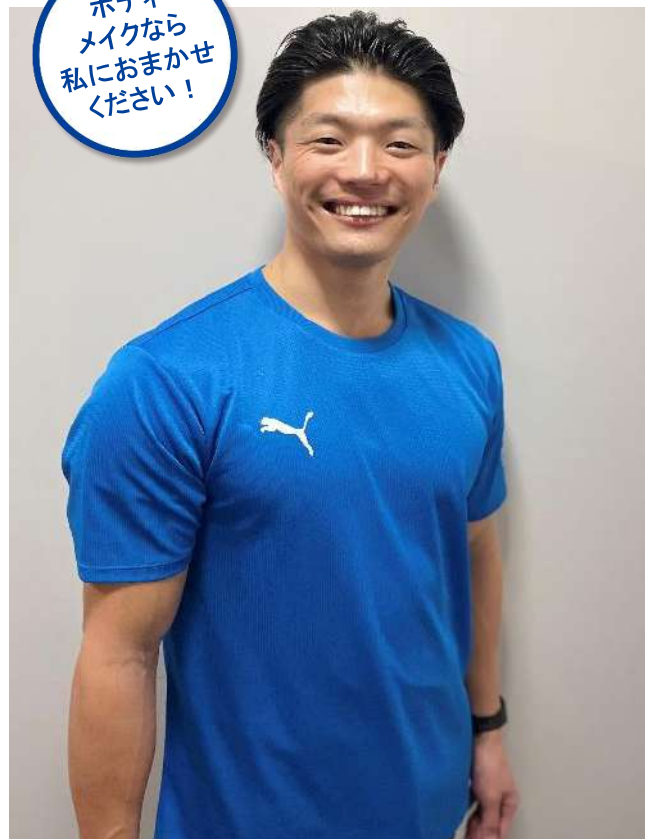
お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

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

水：15:00-21:00

金：14:00-21:00

日：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

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

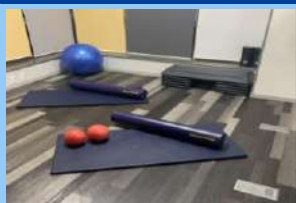
7,260円(税込)

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

庄司

maasa

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。

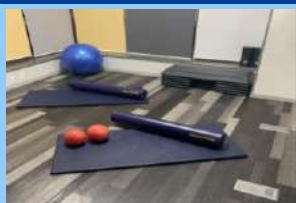
料金表

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

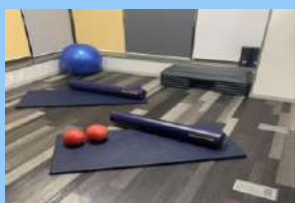
実施曜日

- ・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

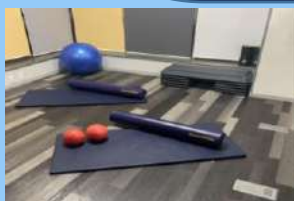
- ・きれいに歩けるようになりたい方
- ・ウォーキングで体を引き締めたい方
- ・肩こりなどを解消し、日常生活を快適に過ごしたい方

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蔵

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藤

TEL:048-423-8466

——— 癒しのひと時を ———

メディカル アロマケア & ホットストーン

首・肩の凝り 脚のむくみ 腕の痺れ 腰の重だるさ
肩甲骨・背中のかばり 精神的な疲労感 眠りが浅い

ポイントケアから全身のトータルケアまで、ご要望にお応えいたします。

施術箇所に応じて、20分から施術可能ですので
ちょっとした隙間時間に、自分へのご褒美に、心身共にリラックスしませんか？

初めてお申込みされる方、誕生日月は1,000円OFF フロントにてお申込みください!!

メディカルアロマとホットストーンを使用した施術

ショートケア 20分～50分

料金 ¥2,200 ～ (10分毎 ¥1,100)

ロングケア 60分～100分

料金 ¥6,050 ～ (10分毎 ¥1,100)



■記載はすべて税込価格表示となります。

■全身 / 腰部 / 脚部の施術の際には、下着の上から短パンをご着用いただきます。
(お着換えのご用意がございます)

■施術効果は個々によって異なります。改善を保証するものではありません。

営業時間

月曜日 20時10分～21時

土曜日 15時20分～16時20分

※施術可能時間となります。

※前日までにご予約をお願いいたします。

施術担当者 近藤 容子

日本ホリスティックアロマ協会 アドバイザー
スポーツアロマインストラクター
ハンドドレナージュセラピスト
ホットストーン手技 初級～上級取得



ご予約 ☎048-710-6911