

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。

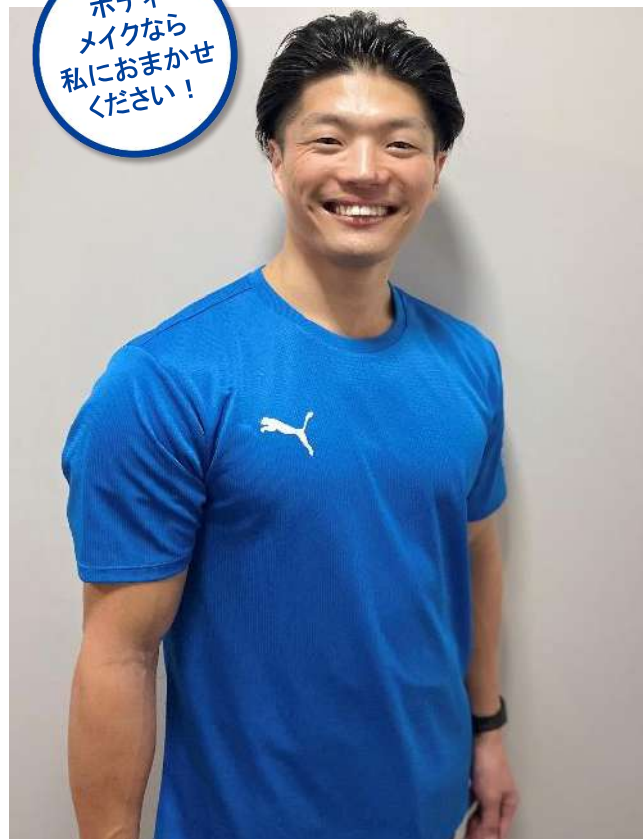
お気軽にスタッフまでお問い合わせください。

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蔵店 パーソナルトレーニング

トレーナー

奥山 翔

得意分野

「泳法指導」「競泳」
「スポーツパフォーマンス向上」
「姿勢改善」「ピラティス」

おまかせください。



トレーナーから一言

“水中でも陸上でも、動きの質を高める”
水中と陸上動作に直結する体幹・姿勢改善を、
得意とするトレーナーとして全力でサポートし
ます！
プールをご利用のお客様も、
是非お気軽にお声がけください！

指導実績

- ・子ども～大人の4泳法指導歴 4年
- ・ジュニア選手、マスタースクラスの指導
- ・ジュニア選手へのピラティス指導
- ・ジュニア選手の個人種目、リレー県大会出場

【個人実績】

- ・マスタース大会入賞経験多数
- ・生涯ベストタイム更新中
50M平泳ぎ 31,00秒

活動シフト

月：10:00～16:00 火：10:00～12:30 金：10:00～15:00

初回限定

60分半額体験 ⇒ **3,960 円** (税込)

※初めてパーソナルを受ける方

料金表

30分 3,960 円 (税込)

45分 5,940 円 (税込)

60分 7,920 円 (税込)

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」
「ヨガ・ピラティス」

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 11:30～13:15
- ・水曜日 10:00～12:00
- ・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

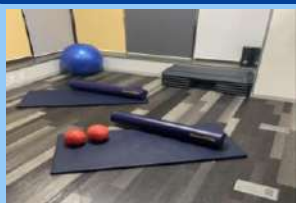
7,260円(税込)

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

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

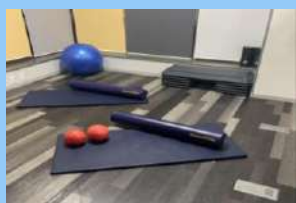
実施曜日

- ・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

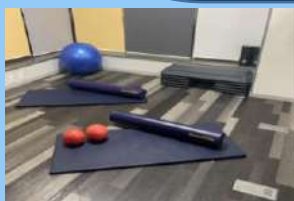
- ・きれいに歩けるようになりたい方
- ・ウォーキングで体を引き締めたい方
- ・肩こりなどを解消し、日常生活を快適に過ごしたい方

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！



平岡 寿美枝

※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

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蕨

TEL:048-423-8466