

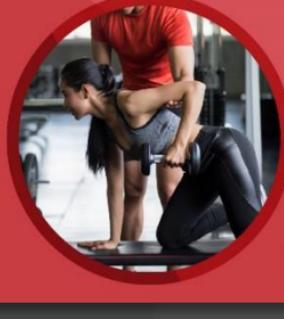


あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



刈谷知立店 開催コース & トレーナー紹介



パーソナル トレーニング

ボディメイク 筋肉量UP 体力向上



パーソナル ダンス

リズム基礎 振付け習得 スキルアップ



パーソナル ストレッチ

疲労回復 柔軟性UP 運動効果UP



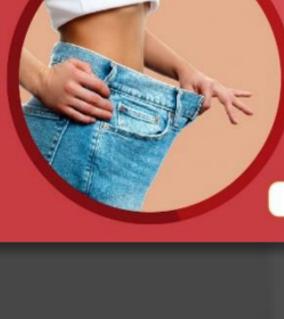
パーソナル ヨガ

正しい姿勢 深い呼吸 集中力向上



パーソナル スイミング

水慣れ 息継ぎ フォームの修正



パーソナルトレーニング 痩せる 専門 コース

くびれ 数値改善 サイズダウン

1回-のチケット制・回数券がお得！

¥

料金について

Price

トレーナー紹介



中沢 清光 Kiyomitsu Nakazawa

結果第一主義！！
あなたの目標・要望を
全力でサポートします！
心も体も健康に！！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 16年
過去受講者
・1か月で体重 8kg減量達成
・体重 6kg減量達成多数
- ◇ ダンス歴 20年
・全国大会2位の実績有

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース



榊原 朋子

Tomoko
Sakakibara

長年のトレーニング歴と、指導歴を活かし、その方の理想のBodyを叶えるサポートをしていきます。

お客様の立場になって、

楽しくトレーニングが出来るように

工夫してまいります。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 20年
- ◇ F W J 福岡大会
ビキニエリート優勝
- ◇ トレーニング系の資格を複数保持
adidasファンクショナルトレーナー
- ◇ 体脂肪率 11%

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



知識・技術・信頼！！

三拍子そろったトレーナーです。

とくにカラダを変えたい方に

おすすめです。

あなたの悩みをわかりやすく

効果的に解決します。



新美 貴子

Takako
Nimi

トレーニングや食事管理のメソッド、

自分自身のトレーニング経験、

そしてコーチングの手法を使用し、

クライアントさんの望む状態へ

導いていきます。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 30年
- ◇ アスリートフードマイスターの資格保持
- ◇ 食事や自信のトレーニング経験
コーチングの手法により、多数の方の
目標達成に成功

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



カラダだけでなく、

心の健康も提供しています。

心も体も健康にしながら

あなたのなりたいを叶える

トレーナーです！



五島 静

Shizuka
Goshima

ヨガと出会い、日々忙しく生活している時間とは違う時間を過ごせる所が魅力だと感じました。自分の経験をもとに皆さまにもいろんな観点からお伝えできたらと思います。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200取得
- ◇ ヨガやストレッチを通して柔軟性UP、姿勢改善等のサポートが強み

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

自分の経験を活かしながら多種多様なアドバイスができお客様と同じ気持ちになれる説得力のある言葉が魅力的です。ぜひ気軽にご相談ください。



梅村 拓己

Takumi
Umemura

あなたの『なりたい姿』『目標達成』を全力サポート、ヨガや整体、呼吸法や運動法を組み合わせオーダーメイドでサポートしていきます。

私の強み

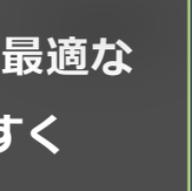
- ◇ トレーニング歴 18年
- ◇ 整体歴、ヨガ歴 6年
- ◇ 日本疼痛リハビリテーション協会マスターコース修了
- ◇ 全米ヨガアライアンス最高資格RYT500取得

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

様々な知識や自分の経験を活かしてお客様にあった最適なトレーニングを分かりやすく効果的に伝えてくれます。身体のお悩みは梅村IRに何でも聞いてください。





水野 陽介

Mizuno
Yousuke

パーソナルトレーナーの
専門学校で得た知識や
自身のトレーニングの経験を
活かしてお客様に最適なプランと
トレーニング方法を提案し、
サポートさせていただきます

私の強み

- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ NESTA PFTの資格有
- ◇ パーソナルトレーナーの専門学校卒
- ◇ Summer Style Award 中部大会
Physique 決勝進出

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



トレーニング知識NO.1
とにかく専門知識があり、
トレーニングの効果に特化
した案内ができます。
効果を出したい方に
オススメです。



神谷 颯

Kamiya
Hayato

鍼灸師の専門学校で学んだ知識で
皆さんの身体の不調を
整えていきます。首こり、肩こり、
腰痛などで困っている方は
ぜひお声掛け下さい。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ ベンチプレスMAX 105kg
- ◇ トレーナー歴 2年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



鍼灸師の専門学校に通って
いて自身でもトレーニング
を週に5回実施しています。
知識と実績も兼ね備えて
いるトレーナーです。



渡部 理絵

Rie
Watanabe

人の悩みは十人十色。どんな小さな悩みでも一緒に解決していきます。

トレーニングも楽しまなきゃ続かない！

心も体もキレイにする

サポートをさせていただきます。

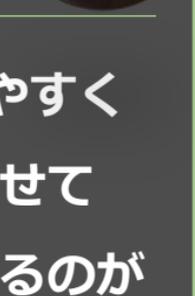
私の強み

- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ フィットネス指導歴 10年
- ◇ 体脂肪率 17%
分かりやすく、安心感のある
接客で人気

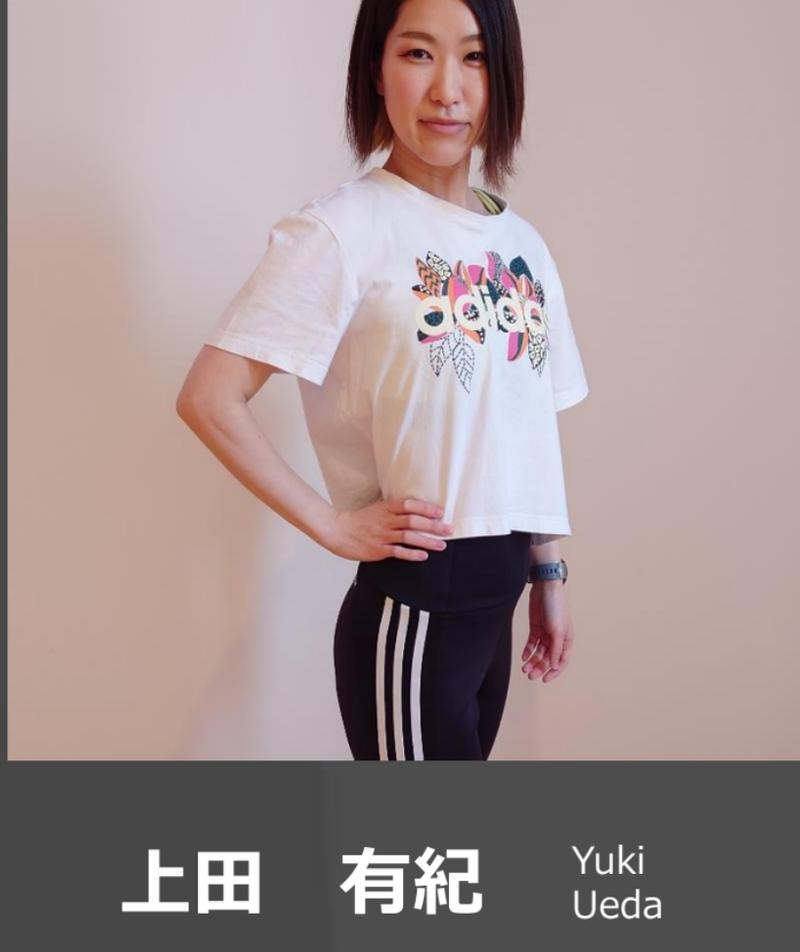
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



安心感NO.1！わかりやすく
お客様のペースに合わせて
要望を丁寧に説明できるのが
彼女の強みです。なんでも
気軽にご相談ください。



上田 有紀

Yuki
Ueda

ダイエットは痩せたら終わりでは
ありません。ずっと綺麗な

スタイルでいる為に継続できる
食事制限やトレーニングを

一緒に考えます。

皆さんの気持ちに寄り添いながら
しっかりサポートしていきます。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ 食生活アドバイザー 3級
- ◇ フィットネス指導歴 5年
- ◇ 自身でトレーニングを行い
1か月で筋肉量 2.5kg増
体脂肪率 5%減
体脂肪量 2.5kg減に成功

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



過去の経験を活かしながら
お客様に寄り添いお客様の
要望を叶えます。

優しさNo1の彼女に、
ぜひご相談ください！



オシオ グレシャニー Greciannie Ocio

【 基礎から学ぶべし 】

ダンスは基礎が大切！音楽に自然とカッコよくのれるように

全力でサポートします。一緒に

音楽を感じ楽しみましょう！

私の強み

- ◇ ダンス歴 20年
- ◇ ダンスインストラクター歴 20年
- ◇ FUNK、HIPHOPダンス技能指導し・応用技能士認定

担当可能コース

- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



ダンスの事ならオシオさん！
楽しく踊る！カッコよく踊る！
はじめての方でも安心して
ダンスを楽しくスキルUPする
ことができます。
本格的に習いたい！
ダンスが好きな方は是非！！



鈴木 理映子 Rieko Suzuki

様々なプログラムを担当した経験を
活かしてお客様の気持ちに寄り
添いながら、楽しみながら目標

達成してあげられるように全力で
サポートしていきたいと思えます。

私の強み

- ◇ フィットネス指導歴 20年
- ◇ JCMA認定体幹トレーナー
- ◇ ZUMBA指導歴 13年
- ◇ ショーダンサー経験多数有

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



様々な知識を持ち、自身の
経験を踏まえなら、お客様
に適したアドバイスが
できます。楽しく・効果的
に体を変えるなら理映子
トレーナーにお任せ！！



平 喜代

Kiyo

Taira

肌のメカニズムの知識に基づき、

おひとりおひとりの

お肌悩みに寄り添います。

「キレイ」のサポートとともに

「癒し」をお届けします。

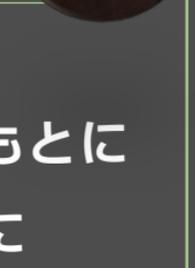
私の強み

- ◇ エステセラピスト歴 3年
- ◇ ビューティーアドバイザー歴 5年

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



肌の仕組みの知識をもとに
1人1人のお肌の悩みに
寄り添い改善してくれます。
心身共にリフレッシュ
したい方にオススメです。



神谷 仁

Jin

Kamiya

大学ではスポーツ科学を専攻して

おり、解剖学、生理学、医学など、

さまざまな視点からお客様に

合ったエクササイズを

方いたします。

お気軽にお声掛け下さい！

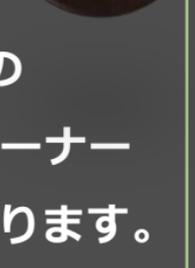
私の強み

- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ メディカル・コンディショニング資格
JSPO-AT取得
- ◇ 大学柔道部指導歴 3年
- ◇ 大学スキー部指導歴 1年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



専門知識と共に現在大学の
柔道部・スキー部のトレーナー
もしているので実績もあります。
確実に成果を出したい方に
オススメです。

予約サイトはこちら

