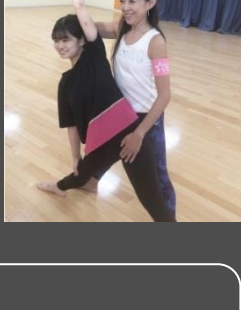
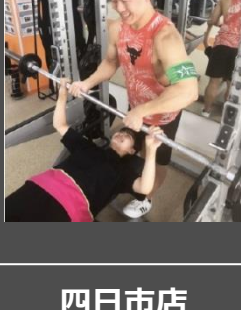




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



四日市店

開催コース & トレーナー紹介



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 ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ



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 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



田邊 靖貴

Yasuki
Tanabe

あなたが思い浮かべる理想の身体
を手に入れる為に全力でサポート
致します。私と一緒に楽しく運動
して理想の身体をGETしよう！！

私の強み

- ◇ トレーニング検定 2 級
- ◇ AFAA PC
- ◇ トレーニング歴15年
- ◇ 水泳指導歴15年
- ◇ 4泳法習得

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



浜本 つかさ Tsukasa Hamamoto

短期間で効率よく目標達成したい
毎日楽しく過ごした！！好きな服
を着ておしゃれをしたい！！

など皆様の、夢を広げる

お手伝いをさせていただきます！

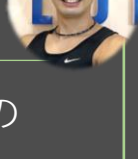
私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ 様々なスポーツ経験あり
- ◇ 1カ月で体脂肪率-3%減
- ◇ パーソナルトレーニングに
特化した専門学校卒業

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
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



浜本は店舗内人気N o 1の
トレーナーです。皆様の要
望に合わせたトレーニング

サポートを実施します。



細江 里菜 Rina Hosoe

『体が変われば人生が変わる』
身を持って経験した事です。

体を変えたい！その思いが第一歩、

皆様の耀く時間が増えるよう全力

でサポート致します！

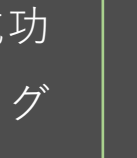
私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ 体脂肪率14%

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
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



細江自身、過去の減量成功
経験があり、トレーニング
やダイエットにお悩みの方
へ必ず親身に相談に乗って
くれます！



油田 直美 Naomi Yuda

パーソナルトレーナーとしての実績や今までの経験を活かし、目的達成に向けて指導していきます！

私の強み

- ◇ パーソナルトレーナー歴10年
- ◇ ヨガ指導歴 13年
- ◇ フルマラソン歴23年
- ◇ マラソンクリニック講座 担当

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
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



パーソナルトレーナーとしても活躍されているので、信頼度はNO1！経験を活かして皆様のご要望にお応えできると思います！



山内 純子 Junko Yamauchi

年齢関係なく陸上でも水中でも、トレーニングでの効果は心身共に前向きになっていけたり、自分の身体を知るきっかけになるな～と自身で感じてます！些細な運動（トレーニング）からでも身体は変わります。そんな楽しみを一緒に見つけていけるお手伝いを是非させてください！

私の強み

- ◇ トレーニング指導歴10年以上
- ◇ 水泳指導歴10年以上

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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



経験豊富で丁寧かつ明確な指導に定評があります！
専門知識をふんだんに取り入れたアドバイスが楽しみになること間違いなしです！

