



あなたの「なりたい」を叶える。

## PERSONAL TRAINING



松本店

開催コース & トレーナー紹介



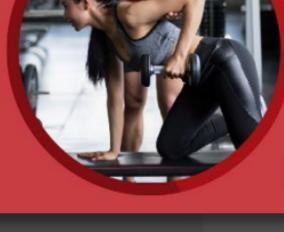
## パーソナル ストレッチ

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



武田 朋輝

Tomoki Takeda

カラダを動かすことの楽しさと  
カラダが変わっていく喜びを  
私と一緒に体感しながら  
目標を叶えていきましょう。  
全力でサポートいたします！

### 私の強み

- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ スポーツトレーナーの経験あり
- ◇ 体重-10キロの減量経験あり
- ◇ JWI ZUMBA Basic1
- ◇ JWI AQUA ZUMBA

### 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



## 山本 愛

Ai Yamamoto

その方の目標に向けてのトレーニングのサポートや食事管理の方法をアドバイスするのが大好きです。一人ひとりに合った案内を心がけてまいります。

### 私の強み

- ◇ AFAAプライマリー  
フィットネスインストラクター
- ◇ JWI ZUMBA Basic1
- ◇ 競技エアロ歴 12年
- ◇ 柔軟性には自信があります！

### 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
- ☆ パーソナルストレッチ

### 店長メッセージ



日頃からトレーニングに励んでいる努力家です。

健康且つ機能的なカラダを目指したい方は山本トレーナーに相談ください！



## 斉藤 穂

Minori Saito

仕事の間隙時間を活用して、日々のトレーニングに励んでいます。様々な悩みや夢を持ったお客様を一生懸命サポートさせていただきます。

### 私の強み

- ◇ 水泳歴 16年
- ◇ ヨガインストラクター
- ◇ JWI ZUMBA Basic1
- ◇ 水泳長野県  
指定強化選手の経験あり

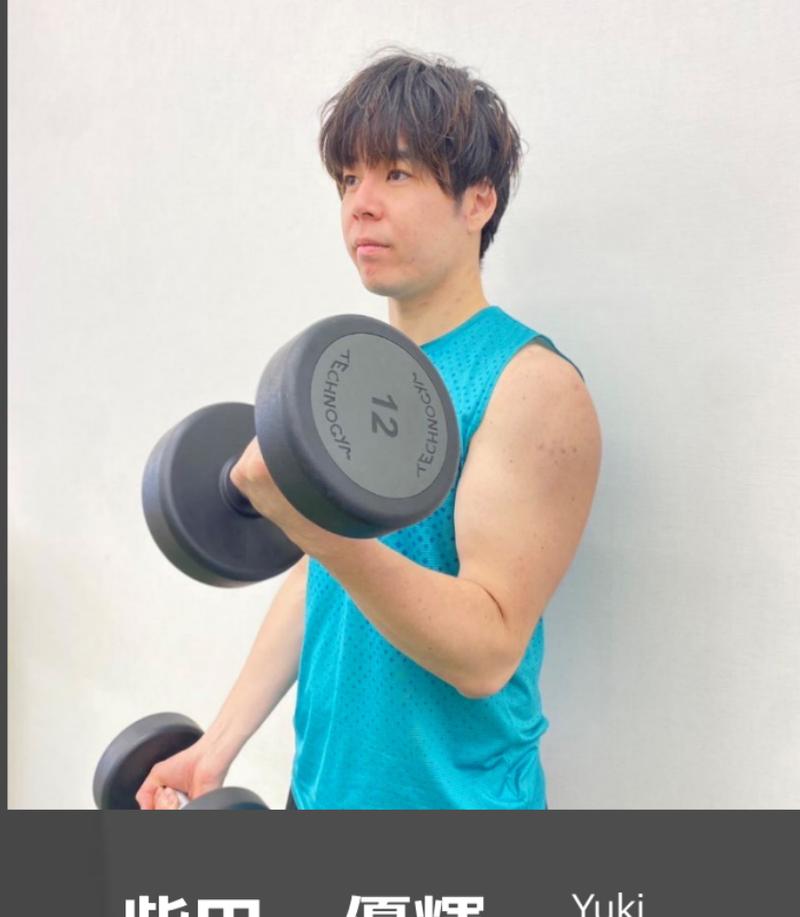
### 担当可能コース

- ☆ 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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナルダンス

### 店長メッセージ



トレーニングやスイミング、そしてヨガなど幅広いジャンルでお客様をサポートできます。些細な悩みや相談は斉藤トレーナーに相談ください！



**柴田 優輝** Yuki Shibata

自信の水泳・トレーニング経験を  
活かして全力でサポートいたします。  
できなかったことが「できた！」  
「達成できた！」というような  
喜びを一緒に体感しましょう。

### 私の強み

- ◇ 過去に20kgの減量経験あり
- ◇ 水泳歴 18年
- ◇ 水泳全国大会出場経験あり
- ◇ 泳力検定1級

### 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
- ☆ パーソナルスイム

### 店長メッセージ



トレーニングやスイムを得意とし丁寧且つ安心感のあるサポートが大好評です。

初めてで不安の方は柴田トレーナーにご相談ください！



**渡邊 真** Makoto Watanabe

日々トレーニングに励むとともに  
スポーツトレーナーとしても活動し  
初心者の方からアスリートまで  
幅広いサポートを得意とします。  
体力や俊敏性も養いませんか？

### 私の強み

- ◇ トレーナー歴 1年
- ◇ NESTA HIT  
スペシャリスト

### 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

### 店長メッセージ



スポーツの現場で学んだ様々な  
トレーニング方法や知識を提供  
できます。ワンランク上を目指  
したい方は渡邊トレーナーにご  
相談ください！



**阿部 紗織** Saori Abe

長年の実務経験により、  
様々なニーズにお応えできる力を  
身につけました。

初心者から上級者まで幅広くサ  
ポートいたします。

### 私の強み

- ◇ JWI マスタートレーナー
- ◇ JWI ZUMBA Basic1
- ◇ MIZUNO アクアリーダー
- ◇ Peak Plates Advanced Mat

### 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
- ☆ パーソナルストレッチ

### 店長メッセージ



豊富な経験から寄り添った  
サポートをいたします。  
唯一のピラティストレーナー  
でもあります。新しい挑戦は  
阿部トレーナーに相談くださ  
い！



**花岡 洋子** Youko Hanaoka

一人ひとりの目標に向けて  
何から始めればいいのかを的確に  
対応する自信があります。

お客様が前向きにトレーニングで  
きるようサポートいたします。

### 私の強み

- ◇ メガロスヨガ養成終了
- ◇ Gボール認定インストラクター
- ◇ ウェービングストレッチⅠ・Ⅱ
- ◇ 1年間で20キロの減量経験あり

### 担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルストレッチ

### 店長メッセージ



ヨガを得意とし、ボディケアに  
精通しています。わかりやすく  
丁寧にサポートします。

美しいカラダを目指す時は花岡  
トレーナーに相談ください！

