







開催コース & トレーナー紹介



## ストレッチ 労回復 柔軟性UP 運動効果U

WINDS (WINDS)

パーソナル



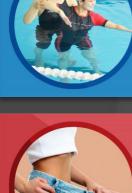
# ダンス ズム基礎 (振付け習得) スキルア

筋肉量 UP)(体力向上)



## 正しい姿勢(深い呼吸)(集中力向上)

スイミング



パーソナルトレーニング

**1**回-のチケット制・回数券がお得!

Price



料金について



## \_\_\_\_\_\_ 皆様に効果を感じていただき、成

果を出していけるように精一杯サ

ポートさせていただきます!どん

Ikeda

池田

なときも一緒に頑張って、運動を 楽しみましょう!! **私の強み**◇ 健康運動実践指導者

#### ◇ 健康運動実践指導員

- ◇ トレーナー歴 10年
  ◇ トレーニング歴 15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

☆ パーソナルスイミング



#### 大嶋 佐知子 Oshima

Sachiko

専門学校で学んだトレーニング知 識を元に、そして、自身のトレーニ ング成功体験を元に、トレーニング サポートし、成功へと導きます!

### ◇ 健康運動実践指導者

私の強み

- ◇ トレーナー歴 11年
- ◇ トレーニング歴 14年
- ◇ ソフトテニス全国実績あり ◇ 3泳法習得

## ☆ パーソナルトレーニング

担当可能コース

- ☆パーソナルストレッチ
- パーソナルダンス  $\stackrel{\wedge}{\boxtimes}$ パーソナルスイミング  $\stackrel{\wedge}{\simeq}$

#### 皆から愛される副店長!!

店長メッセージ

常に笑顔で、皆様に笑顔と元 気も届けてくれます! 一人一人に親身に寄り添いな がら成果を出してくれます!



得た経験をもとに「動ける」カラダ 作りをサポートします。

その中で得た経験、そしてお店で

私の強み

◇ 器械体操歴 15年 ◇ 器械体操指導歴 4年

クラシックバレエ歴 3年

◇ 3泳法習得(4泳法習得中)

◇ トレーニング歴 11年

担当可能コース

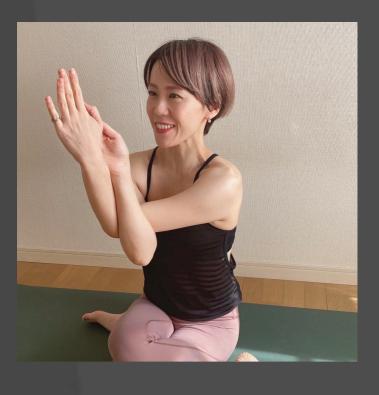
☆ パーソナルトレーニング

☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ 佐賀店No1スタイルの持ち主。 また、こまかい所への気遣い

に沢山のフォローしてくれま す!

が抜群で、あなたの目標の為



## 髙橋 里紗

Risa Takahashi

国内や海外でヨガのトレーニング に励んできました。 自身も6~8kg程 減量した経験 もあり、維持しています。この経 験を通し皆様のサポートをさせ

#### 私の強み

ていただきます!

- ◇ トレーナー/セラピスト歴 13年
- ◇ 全米∃ガアライアンス(RYT200)
- ◇ リンパマッサージ 資格保有
- ◇ マタニティ/エアリアル/陰各ヨガの資格保有

#### 担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

#### ・ 店長メッセージ

高橋インストラクターは現在 も、お子様からシニア層まで 幅広く対応されており、1人 1人に合ったご指導を行 なってくださいます!!

