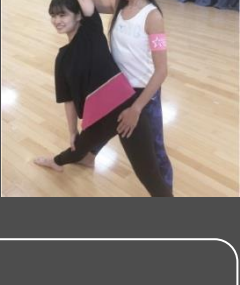
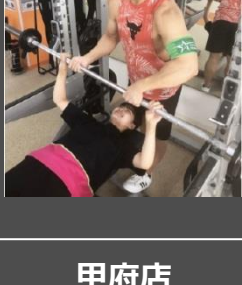
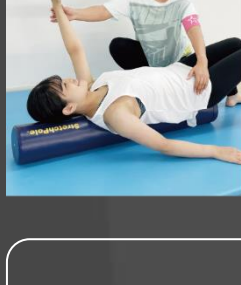




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



甲府店

開催コース & トレーナー紹介

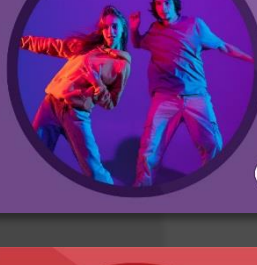


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

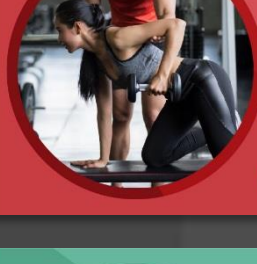


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

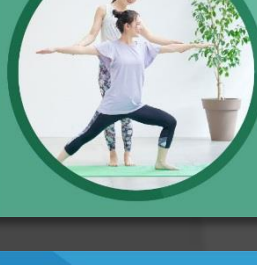


パーソナル トレーニング

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



清水 絢子

Ayako Shimizu

お一人おひとり異なる身体を一緒に研究して少しでも面白さをお伝えできればと思います。

皆さんに喜んで頂ける様、日々精進してお待ちしております！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ 毎月10名以上の申込のある人気トレーナー

担当可能コース

- ☆ ボディケアコース
- ☆ 筋トレ特化コース



齋藤 純子 Junko Saito

とにかく身体を動かすことが大好き！粋にとらわれず、自分の可能性を実感できる発見

いっぱいの時間を共有できたらうれしいです！

私の強み

- ◇ ヨガインストラクター歴 10年
- ◇ サップ歴 4年
- ◇ サップヨが歴 4名
- ◇ 体脂肪20%

担当可能コース

- ☆ ヨガ専門コース
- ☆ 身体機能向上コース

店長メッセージ

ヨガやSUP等を中心に、山梨県内で活躍しているインストラクターです！

新たなチャレンジをしたい方は齋藤までどうぞ！



MASAKO Masako

昔からやっている新体操とヨガが大好きで指導できることが嬉しいです。体が変わった！気持ちいい！と声が聞けるのがやりがいです。一緒にレッスンしましょう

私の強み

- ◇ 新体操指導歴 13年
- ◇ ヨガ指導歴 12年
- ◇ 女子新体操審判3種
- ◇ 全米ヨガアライアンス RYT500終了

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ヨガ専門コース
- ☆ 身体機能向上コース

店長メッセージ

新体操のしなやかな動き、長年のヨガの経験が魅力的なインストラクターです！

身体を整えたりしたい方にオススメです！





佐藤 香澄

Kasumi
Sato

ホリデイや外部の運動施設で多くのお客様の体の変化を見てきました。お客様のモチベーションを上げて運動に前向きに取り組んで頂くことが得意です！

私の強み

- ◇ トレーニング指導歴17年
- ◇ パーソナルトレーニング売上全店1位
- ◇健康運動実践指導者 取得
- ◇A F A A Y O G A 取得
- ◇R Y T 200 取得

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ヨガ専門コース
- ☆ 筋トレ特化コース

店長メッセージ

過去100件以上の
パーソナルトレーニングを担当、
実績十分の
インストラクターです。



高橋 友喜子

Yukiko
Takahashi

顔つきの初心者から上級者まで、
1人ひとりに合った泳ぎ方をお伝えし
ます。この機会にぜひ水泳の爽快感
を実感してみませんか？楽しみや喜
びを伴う水泳を共有したいです。

私の強み

- ◇アテネ五輪水泳日本代表

担当可能コース

- ☆ 水泳専門コース

店長メッセージ

元オリンピック選手の経験で
皆様に合った悩みの解消が
できる先生です。
是非、水泳に関してお悩みの方
は高橋先生にご相談下さい！





佐藤 翼

Tsubasa
Sato

身体を変えたい、痩せたい、
カッコイイ体になりたい等、
誰しもの思う願いです。
その願いのお手伝いをさせて
頂きます。

私の強み

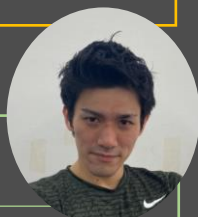
- ◇ トレーナー歴 12年
- ◇ トレーニング歴 14年
- ◇ 水泳歴 13年
- ◇ 体脂肪10%
- ◇ R I S O B Oスコア 85

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ボディケアコース
- ☆ 水泳専門コース

店長メッセージ

多くのトレーナー実績のあるインストラクターです。
男女問わず、様々なトレーニングの悩みの解消をしてくれます！



予約サイトはこちら

