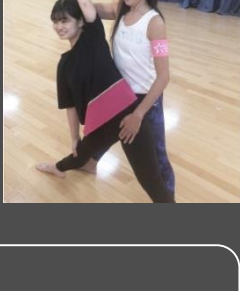
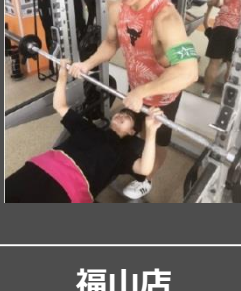
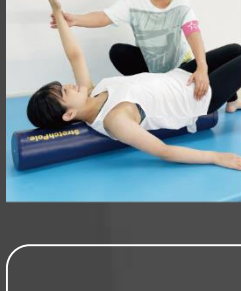




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



福山店

開催コース & トレーナー紹介

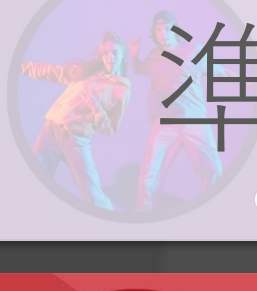


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

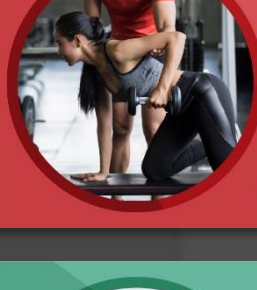


準備中

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ

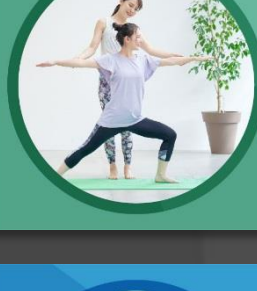


パーソナル トレーニング

ボディメイク

筋肉量UP

体力向上

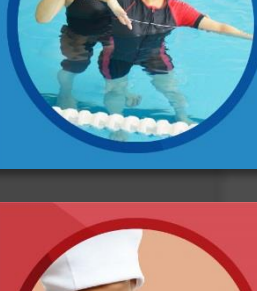


パーソナル ヨガ

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



加藤 光浩

Mitsuhiro

Kato

トレーニングが大好きで、筋肉が成長することが楽しみです。筋トレの楽しさとおお客様の目標達成にお役立てできれば幸いです。全力でサポートいたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ 陸上競技歴 3年
- ◇ 硬式テニス歴 15年
- ◇ 体力トレーニング検定 2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
- ☆ 痩せる専門コース



藤田 亮司

Ryoji
Fujita

この仕事を通して、私自身、体重-5kg、体脂肪率は8%まで落とすことが出来ました！自身の経験なども踏まえ、全力で皆様をサポート致します。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ 体脂肪率 8%
- ◇ テニス歴 15年
- ◇ 大学時代、ソフトテニスの大会において四国2位

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ボディケアコース
- ☆ 筋トレ特化コース

店長メッセージ

現在、肉体改造中の彼と一緒にトレーニングをしてみませんか？痩せるだけでなく、魅せる筋肉を藤田と一緒に作っていきましょう！



瀬川 真穂

Maho
Segawa

元気と笑顔を運動で皆様の健康をサポートしていきます！
楽しくいつまでも綺麗なカラダを一緒に作っていきましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 2年
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ 健康運動実践指導者
- ◇ PHIピラティスベーシック
- ◇ JACA認定アドバンストレーナー

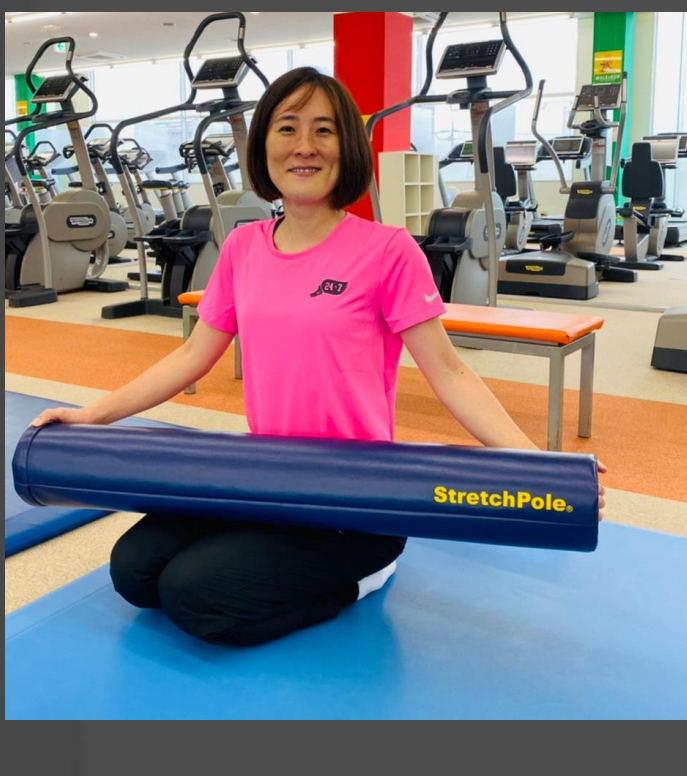
担当可能コース

- ☆ ボディケアコース

店長メッセージ

まっすぐで全力なところについ頑張れるような人柄モチベーションアップには彼女がオススメです。





新良 倫代

Michiyo
Niira

今まで様々な方の悩みのサポートをしてきました。運動が得意な方も苦手な方も『楽しく続ける』が私のモットーです。是非、気軽に声をかけてもらえたら嬉しいです。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 11年
- ◇ トレーニング歴 15年
- ◇ 水泳指導歴 16年
- ◇ 今までに100名以上のパーソナルトレーニングを担当。

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
- ☆ 筋トレ特化コース
- ☆ ヨガ専門コース



店長メッセージ

パーソナルストレッチやストレッチポールを使ったトレーニングを得意としています。カラダが疲れた際は、新良までご相談ください。



岡 快紀

Kaiki
oka

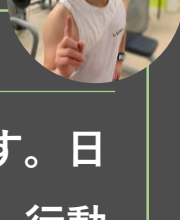
今まで様々なスポーツとトレーニングをしてきました
私のこれまでのトレーニング経験を活かし、皆様の目標を全力でサポート致します。

私の強み

- ◇ トレーニング歴 1年
- ◇ 水泳 9年
- ◇ 剣道 4年
- ◇ テニス 3年
- ◇ サッカー 3年

担当可能コース

- ☆ 水泳専門コース



店長メッセージ

水泳を得意としています。日頃からよく周りを見て、行動する縁の下の力持ちです。水泳の事であれば岡まで相談ください



井出 昌子 Masako Ide

メンタルや生活習慣、栄養面、トレーニングと様々な角度から寄り添うサポートを行います。これまでの経験を元に、年齢から来る不調などの悩みもお任せください。

私の強み

- ◇ 運動実践指導者
- ◇ エアロビック指導歴 13年
- ◇ ヨガ指導歴 9年
- ◇ ピラティス指導歴 5年
- ◇ 高齢者教室なども担当

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ ボディケアコース
- ☆ ヨガ専門コース
- ☆ 身体機能向上コース



店長メッセージ

鍛える、痩せるだけでなく、「整える」「綺麗になる」といったことも得意としています。経験、知識も豊富なトレーナーです。



MIO

産後の体型変化で悩みピラティスを通じて身体が変わり、心も前向きになれ、毎日が楽しくなりました。自分自身の経験を活かして、身体作りのお手伝いをしていきます。

私の強み

- ◇ ピラティスインストラクター
- ◇ 姿勢改善アドバイザー
- ◇ マットマオビクスインストラクター

担当可能コース

- ☆ ボディケアコース



店長メッセージ

ボディコンディショニングについてのスペシャリストカラダの歪みや柔軟性についてお悩みの方へおすすめですよ！

予約サイトはこちら

