



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



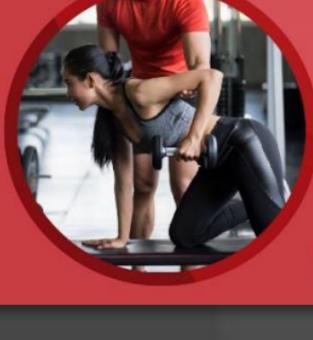
高岡店

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



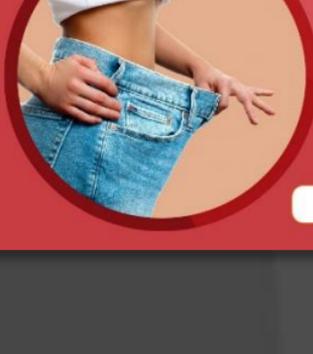
パーソナル トレーニング

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



林 健吾

Kengo

Hayashi

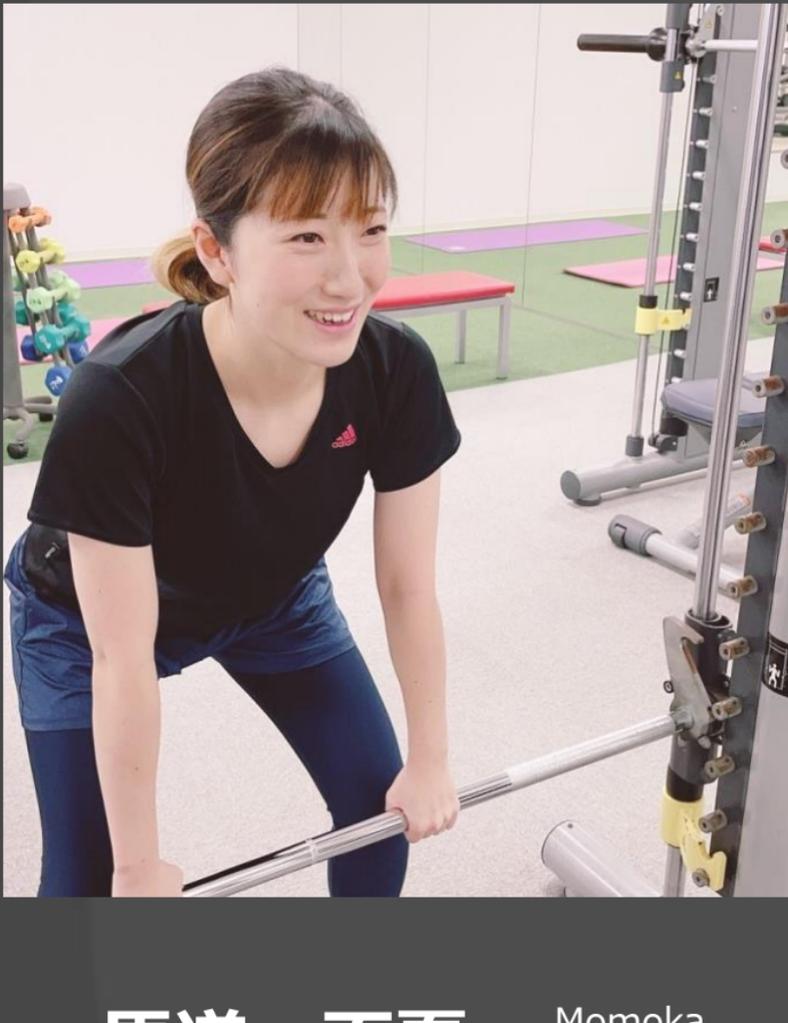
身体が変わり、生活が変わり、人生が変わる瞬間・喜びをを一緒に過ごし、感じたいと思います！トレーニングをEnjoy出来るようサポートいたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 14年
- ◇ 水泳指導歴 14年
- ◇ ベーシックセブン
- ◇ プロテインマイスター
- ◇ 100名以上への指導実績

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース



馬道 百夏 Momoka Badou

自分自身の体型維持のため出勤前、隙間時間を使いトレーニングを行っています。女性の悩みに寄り添って全力でサポートしていきます。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 8年
- ◇ トレーニング歴 4年
- ◇ 少林寺拳法 全国大会出場

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



悩みに寄り添い、最適なトレーニングプランをご案内出来ます！馬道なら「なりたい」を叶えられます！



吉田 信之助 Shinnosuke Yoshida

自身の筋力アップのため週に5日のトレーニングを行っています。みなさんの悩みに寄り添って全力でサポートしていきます。

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 5年
- ◇ RISOBO点数 94点
- ◇ 柔道初段

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ



筋トレの事なら吉田にお任せ！といっても過言ではありません。トレーニングのことなら彼に聞いてみてください。



原田 晴子 Haruko Harada

一人一人にあったトレーニングを一緒にやる事が目標達成へのカギです。運動の楽しさを実感して頂けるようにサポートいたします！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング検定 2級

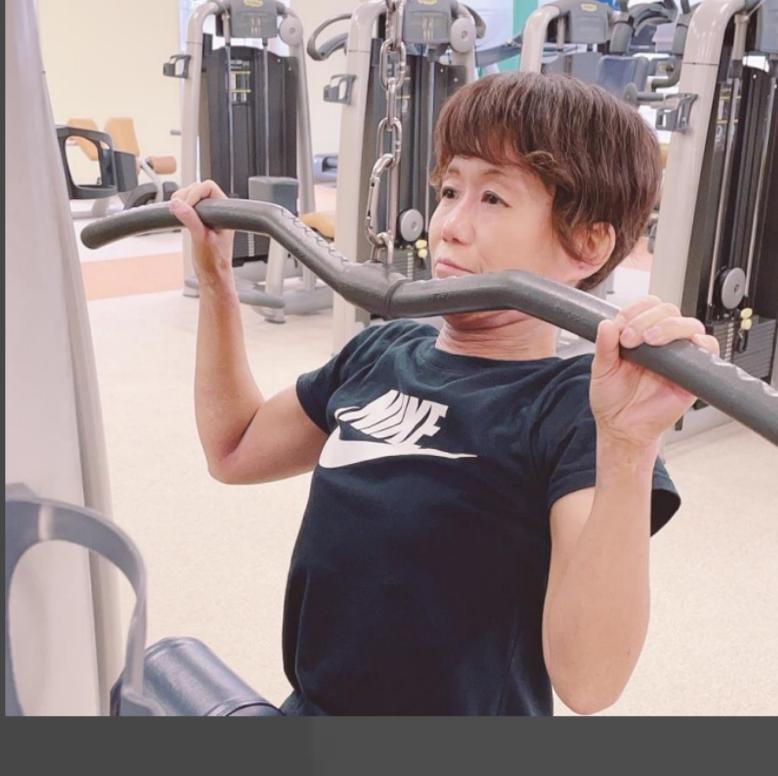
担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ

店長メッセージ



自分自身の体型維持をしている経験を活かして全力でサポートしてできます。日頃のトレーニングのお悩みなど、ご相談ください！



森 昭美 Akimi Mori

ただ痩せるのではなくキレイに、カッコよく痩せるためのサポートをしていきます！一緒にトレーニングを行って目標達成していきましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ トレーニング歴 2年
- ◇ RISOBO点数 78点

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナル痩せる専門コース

店長メッセージ



自身の経験を活かしながらかお客様に寄り添ったサポートができます。目標に向かって全力でサポートしてできます！



杉森 幸代

Sachiyo Sugimori

自分自身のトレーニングを怠ったことはありません！常に高みを目指し行動しています！一緒に理想の自分を追い求めましょう！

私の強み

◇ インストラクター歴 12年

◇ トレーニング歴 12年

担当可能コース

☆ パーソナルストレッチ

☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



いつまでも自分自身の身体を向上させていこうとする気持ちを常に持っています！
トレーニングをポジティブにサポートしてくれます！



高田 寿実

Takata Kazumi

ヨガを通じ、皆様の人生が豊かになるようにサポートしていきます。些細なお困り事や悩み事も、誠心誠意対応させていただきます。

私の強み

◇ シニアヨガ指導資格

◇ 美脚実尻骨盤ヨガ資格

◇ 月経血ヨガ指導資格

◇ ボディケア&ストレッチ

担当可能コース

☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ヨガの良さを最大限に生かしながら、個々にあったサポートを実施してくれます！
身体の悩みを真摯に受け止めアドバイスしてくれます！

予約サイトはこちら

