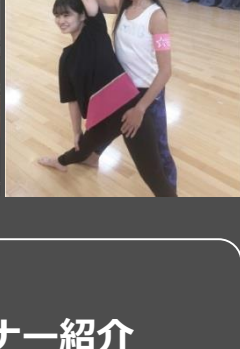
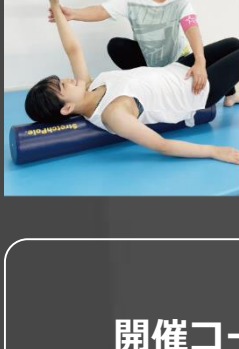




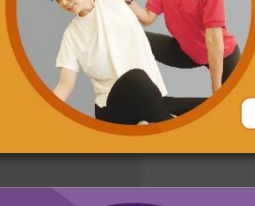
あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



福岡梅林店

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



福元 大介

Daisuke
Fukumoto

トレーナー実務経験を通して、プロやアマチュアなどアスリートの育成に携わりました。その経験を、皆さんのパーソナルで活かしていきます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 11年
- ◇ トレーニング歴 14年
- ◇ バスケット歴 12年
- ◇ トレーニング資格多数保有

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



瀧 留美子 Rumiko Taki

皆さまに“寄り添う”“励ます”“たくさん褒める”ことで、やる気を起こさせることがモットーです！

一人一人に合ったやり方で、必ず皆さまを目標達成へと導きます！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 10年
- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ 水泳競技歴 10年

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
- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナル痩せる

店長メッセージ



会員様に寄り添ったサポートで、パーソナルに申し込まれた多くの方から好評の声を頂いております。彼女に任せれば間違いなし！



臼井 夏希 Natsuki Usui

理想、目標を叶えられるようにサポートしていきます。特にダンスが得意なので一緒に楽しく頑張っていきましょう！

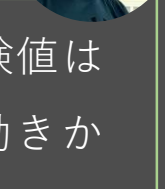
私の強み

- ◇ ダンス歴 17年
- ◇ スポーツリーダー資格あり
- ◇ 6年間体重キープ

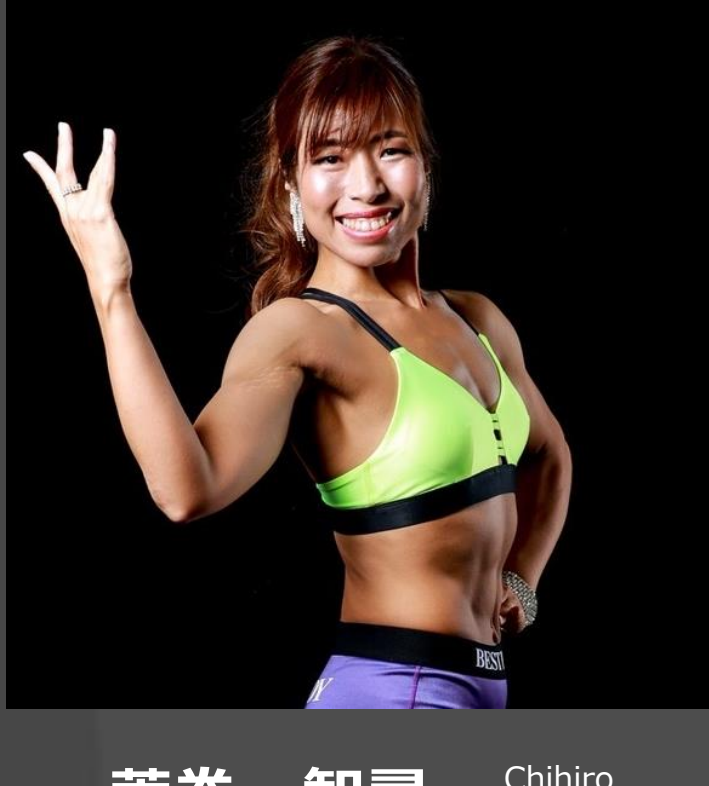
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナル痩せる

店長メッセージ



ダンス歴17年と、経験値は豊富です！基本的な動きから、上級者テクニックまで幅広く指導が可能です！ダンスの相談は臼井IRまで！



荒巻 智尋

Chihiro
Aramaki

大会出場に向けた減量の経験を活かし、お客様のボディメイクをサポートします！一緒に目標達成に向けて頑張りましょう。全力でサポートさせていただきます！！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ トレーニング歴 3年
- ◇ 2ヶ月で体脂肪率-6%達成
- ◇ ベストボディジャパン
⇒準グランプリ

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナル痩せる

店長メッセージ



自身大会出場に向け減量や食事の知識も申し分ありません！明るさNo1の彼女にぜひご相談ください！



山口 優花

Yuka
Yamaguchi

ホリデイで過去多数のスイミングレッスンを担当させて頂きました。泳げる楽しさをレッスンで伝えられるよう全力でサポートします♪

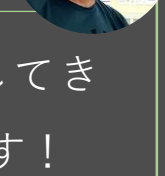
私の強み

- ◇ スイム歴 6年
- ◇ スイムレッスン担当経験多数あり
- ◇ 述べ数百名のレッスンを担当

担当可能コース

- ☆ パーソナルスイミング

店長メッセージ



多くのスイムを担当してきており、経験も豊富です！その経験を元に、あなたの泳ぎの悩みを解決してくれます！



春木 浩輔 Kousuke Haruki

筋トレにおいて解剖学的な骨と筋肉のつながりを意識すること。

僕の持ってる最大限の知識と、

経験を活かしてサポートし、成長を共に喜び合いたいです！

私の強み

- ◇ RISOBOスコア 85点
- ◇ 体脂肪率 9%以下キープ
- ◇ トレーニング意識勉強中

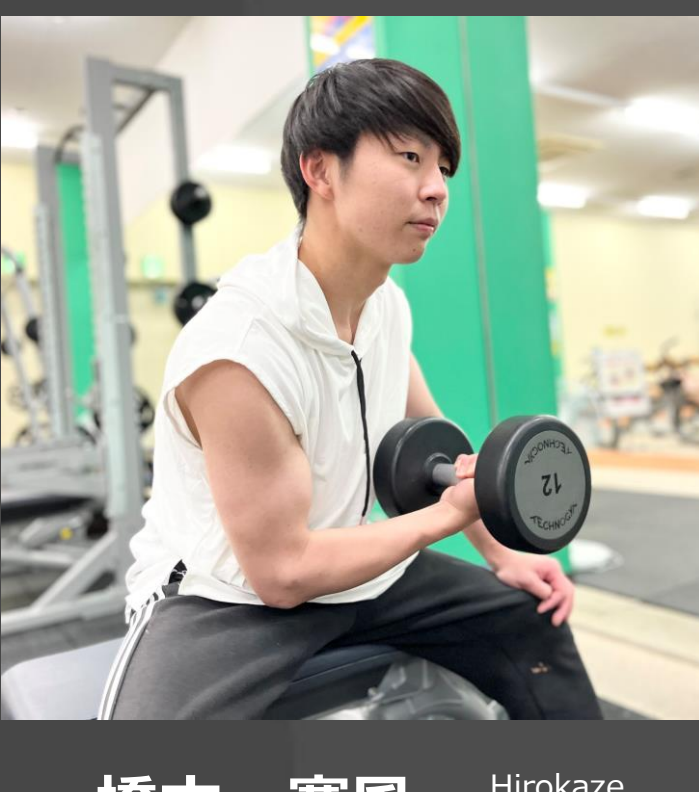
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



朝から晩まで筋トレ漬けの男です。暇さえあればトレーニング。トレーニング愛が溢れる担当者です！何でもご相談下さい。



橋本 寛風 Hirokaze Hashimoto

週4日トレーニングを欠かさず継続中。これまでの経験や知識をフル活用して皆様の目標に向けて全力でサポートしていきます！

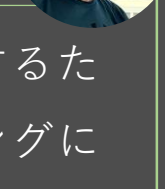
私の強み

- ◇ 体脂肪率 10%以下キープ
- ◇ 栄養学勉強中
- ◇ 健康運動指導士勉強中

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



ベストボディに参加するために、日々トレーニングに精進しています。自身で学んだことを、あなたのサポートでお役にたてます♪



鎌田 洋輔

Yousuke
Kamada

週4日筋トレを継続中。大学にて、運動に関する知識や資格を現在勉強中となります。僕と一緒にカッコいいボディを作り上げていきましょう！！

私の強み

- ◇ スポーツ科学部に所属
- ◇ ベンチプレス20キロ増に成功
- ◇ スクワット40キロ増に成功
- ◇ デットリフト40キロ増に成功
- ◇ 資格取得に向け勉強中

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



ベストボディに参加するため、日々トレーニングを行っています。自身で学んだことで、あなたのトレーニングの悩みを解決！！



村山 ミーナ

Mina
Murayama

楽しく健康づくりをしませんか？
ヨガ、太極拳、アクアビクス、水泳、ストレッチポール、アロマセラピー、ダイエットなど、様々な分野でサポート致します！

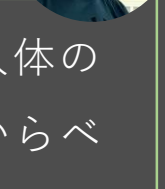
私の強み

- ◇ トレーナー歴 35年
- ◇ jccaベーシックインストラクター
- ◇ 公認太極拳B級指導員
- ◇ 健康運動指導士
- ◇ AFAA YOGA

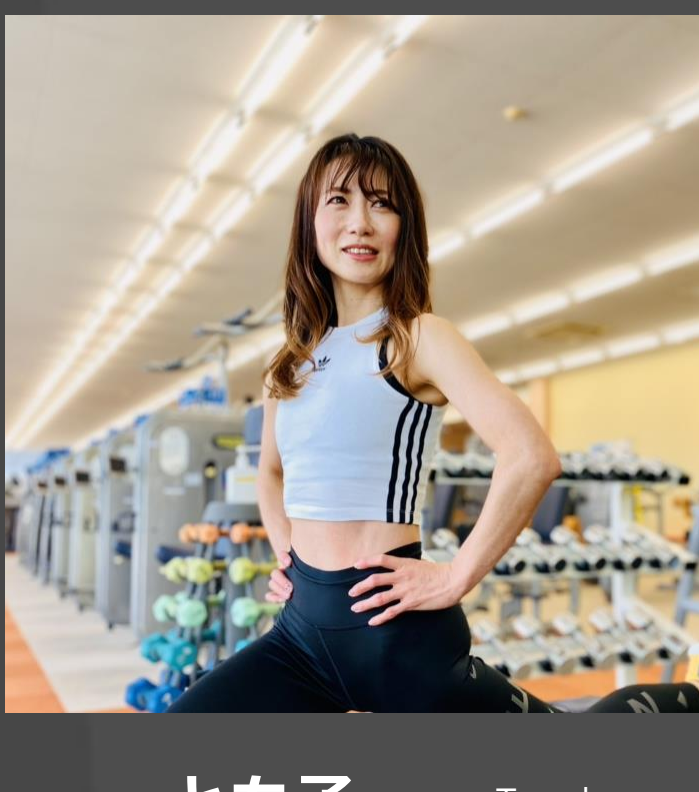
担当可能コース

- ☆ 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
- ☆ パーソナル痩せる

店長メッセージ



村山IRは、経験値と人体の知識が豊富で若い頃からベンチプレスでトレーニングしていたそうです。安心感NO.1！ぜひご相談下さい。



とも子

Tomoko

痩せる！引き締める！筋力をつける！など、目標に向け、あなたに合ったトレーニング方法をご提案させていただきます。楽しみながら一緒に頑張りましょう♪

私の強み

- ◇ トレーナー歴 3年
- ◇ RYT500取得
- ◇ 小顔セルフヨガ指導者
- ◇ 産後フィットネスインストラクター
- ◇ セルフストレッチアドバンス

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナル痩せる

店長メッセージ



とも子IRは、自身の減量経験もあり、知識を豊富です。何より長期間体型を維持する事に長けています。ぜひご相談ください！



吉松 陽子

Youko Yoshimatsu

ずっと好きな事が続けられるカラダでいたい方。よりご自身に合ったオリジナルメニューと一緒に実践してみませんか？

Let`s マイトレ！

私の強み

- ◇ インストラクター歴 22年
- ◇ ヨガ資格多数保有
- ◇ ピラティス資格あり

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ピラティスヨガを専門に指導。何と言っても指導歴22年と圧倒的な経験値で指導を行い、初心者でも優しくサポートしてくれます♪

予約サイトはこちら

