



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



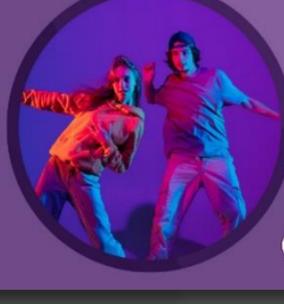
函館店

開催コース & トレーナー紹介



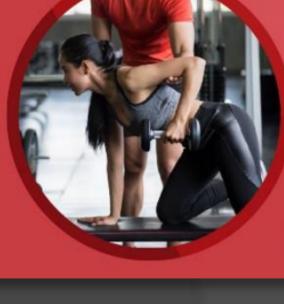
パーソナル ストレッチ

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



竹内 捺芽

Natsume
Takeuchi

運動を20年以上続けています!
その様々な経験を踏まえて正しい
食事・運動をお伝えします!

一緒に運動の楽しさ、目標達成の
喜びを味わいましょう★

私の強み

- ◇ 日本トレーニング指導者協会認定
JATI - ATI
- ◇ 健康・体づくり事業財団認定
健康運動実践指導者
- ◇ PHI Pilates Japan認定
PHI Pilates ACTsコース

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
- ☆ パーソナルダンス
- ☆ パーソナルスイミング



近藤 祐介

Yusuke
Kondo

自身のトレーニング経験を活かしてそれぞれの体型や目的に合わせたトレーニングメニューを提案させていただきます。

筋肥大・スタイルアップなど何でもご用命ください★

私の強み

- ◇ トレーナー歴 7年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ 120名以上の方にトレーニングメニュー作成実績あり

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

店舗一番のベテランスタッフ。多くの経験、多くのお客様の指導を続けてきた強みを活かし親身になり、アドバイスやフォローをいたします★



鈴木 健太

Kenta
Suzuki

日々ボディメイクを目的にトレーニングに励んでいます。「正しいトレーニングで理想の身体に」をスローガンに健康的な身体作りを目指しましょう★

私の強み

- ◇ 2ヶ月で-6kg・体脂肪率6%の減量に成功経験あり
- ◇ トレーニング歴 4年

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

誠実さが売りのまじめで爽やかスタッフ!自身のトレーニング経験を活かした“怪我をしない”トレーニング指導いたします★





蛭沢 亮太 Ryota Ebisawa

お客様の身体の長所・弱点を見つけるのが得意!自分の身体を知ること、運動効果を更に高めていけます。今よりも運動の理解を深めてみませんか?

私の強み

- ◇ 安全なフォームを伝えられる
- ◇ 身体の使い方に詳しい
- ◇ 栄養学の知識あり
- ◇ 現役パーソナルトレーナー
- ◇ 筋トレ・有酸素どちらも自信あり

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

開業から長く、多くのお客様から支持されるトレーナー! トレーニングの知識だけでなく、栄養知識もピカイチ。信頼No.1トレーナー★



北島 千晃 Chiaki Kitajima

自身の経験を活かしながら、効率の良いトレーニングを提供し、短期間で良い結果へと繋げてみせます! 今よりトレーニングのやる気を高めたい方もお任せください★

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンスRYT200
- ◇ 一般社団法人国際ウェルネスケア協会認定ヨガインストラクター
- ◇ マタニティヨガ、女性の為のヨガ、中医学など多数の資格保有

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ

日々学ぶ姿勢を止めない。常に進化し続けるインストラクター! ヨガの知識も豊富で、身体の悩みを解決してくれること間違いなしです★



予約サイトはこちら

