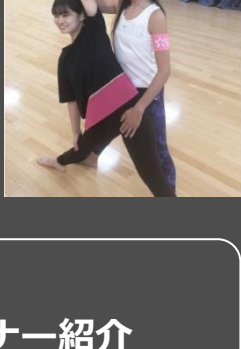
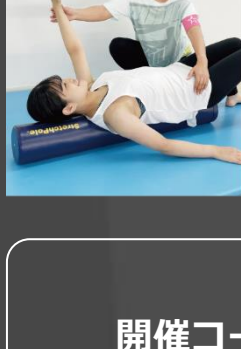




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



前橋店

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 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



加園 瀬梨

Seri
Kasono

トレーニングが大好きで、週3日でトレーニングに励んでおります。私の最大級の筋トレ愛を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 2年
- ◇ トレーニング歴 10年
- ◇ 体脂肪13.8%
- ◇ ジャズダンス歴 10年
- ◇ NSCA体カトレーニング検定 3級取得

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
- ☆ パーソナルトレーニング痩せる専門



若山 駿

Shun
Wakayama

トレーニングが大好きで、日々トレーニングに励んでおります。私の最大級の筋トレ愛を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 7年
- ◇ トレーニング歴 12年
- ◇ バスケットボール歴 10年
- ◇ ベンチプレスMAX 100kg
- ◇ NSCAトレーニング検定 2級取得

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
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナルトレーニング痩せる専門

店長メッセージ



体を大きくしたい方や引き締めたい方は私若山にお任せください！減量も筋肉増加の両方経験し、学んだ事をフル活用していきます！



阿部 竜己

Ryuuki
Abe

無理のない運動ペースでも体は変えられます！！皆様の「理想のカラダ」「理想の運動ペース」にあわせてサポートさせて頂きます！！初めての方から上級者の方までご応募お待ちしております！！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 5年
- ◇ トレーニング歴 6年
- ◇ ラグビー歴 3年
- ◇ NSCAトレーニング検定 3級取得

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
- ☆ パーソナルトレーニング痩せる専門

店長メッセージ



スタッフ歴も長く、会員様からの信頼も厚いです！！わからないことを丁寧に教えてくれます。



笠原 颯太

Souta
Kasahara

トレーニングをすることでメンタルも前向きになり、仕事やプライベートでも良い人生を送ることができるようになります。皆様のより良い人生のサポートをします。

私の強み

- ◇ バスケ歴 7年 指導歴 1年
- ◇ サッカー歴 4年
- ◇ 空手歴 2年
- ◇ NSCA体カトレーニング検定 3級取得

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
- ☆ パーソナルトレーニング痩せる専門

店長メッセージ



多数のスポーツを経験し、
本人も日々トレーニングについて勉強をしておりますので、専門性は保証します！笠原なら親身になって皆様の要望にお応えします。



齋藤 颯太

Souta
Saitou

全身を鍛えるスポーツの経験を
生かし皆様を全力でサポート致します。
日々の食事管理や悩みについても気軽に相談ください！

私の強み

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

担当可能コース

- ◇ HIP HOP歴 2年
- ◇ 自転車競技歴 3年
- ◇ 柔道歴 3年
- ◇ 栄養士免許 取得
- ◇ NSCA体カトレーニング検定 3級取得

店長メッセージ



会員様と寄り添う姿勢は他スタッフよりも長けております！まずは相談からしてみてください。齋藤なら親身になって対応してくれます！

