



あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL
TRAINING



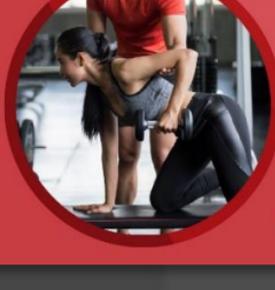
弘前店

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
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



矢口 頌

Sho
Yaguchi

「健康を通じて人生を豊かに」
ライフスタイルに適した、持続可能
且つ、効率的な運動をご提供させ
ていただきます。是非、私とトレ
ーニングしましょう!

私の強み

◇ NSCA-CPT認定
パーソナルトレーナー

担当可能コース

☆ パーソナルトレーニング



塩谷 孝仁 Takahito Shioya

皆さんがいつまでも健康で生き生きとした生活を送れるように、6年間のパーソナルトレーナー経験を活かしてご指導します！より充実したホリデイライフを送りましょう！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 6年
- ◇ トレーニング歴 8年
- ◇ JATI認定トレーニング指導者
- ◇ 健康運動実践指導者

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

数々の指導経験と実績の持ち主。
持ち味のソフトスキルで、一人一人に寄り添ったセッションをお届けします！



中沼 真珠子 Nakanuma Mamiko

痛みや不便のない生活ができるよう、身体づくりのお手伝いをします。継続できるセルフケア、トレーニングの提案をし、目的に合った方法を一緒に考えます。

私の強み

- ◇ Jafa-GF1
- ◇ 日本セルフケアコンディショニング協会認定準指導員
- ◇ 日本コアコンディショニング協会認定 インストラクター
- ◇ AEAJ認定 アロマセラピスト
- ◇ ミズノアクア インストラクター

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

店長メッセージ

生活に不便を感じている方も、コンディショニングを通じて笑顔に。痩せることから不調改善まで柔軟にご対応します！





藤田 悦子 Hujita Etsuko

自分自身が日々のトレーニングで女性にとっての理想のボディメイクを体現しています！男性トレーナーとは違った目線でメニューを組むことができます！

私の強み

◇ トレーニング歴 9年

◇ 女性特化型指導

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

自らが実践して得た経験を活かし、痩せたい女性を支援します！



千葉 まどか Chiba Madoka

一人一人の身体と向き合って、結果や効果を出すことをモットーに、明日も、1年後も、10年後も笑顔でいられるサポートが出来るように頑張ります！

私の強み

◇ トレーナー歴 15年

◇ スイミング指導歴 10年

◇ 整体師

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

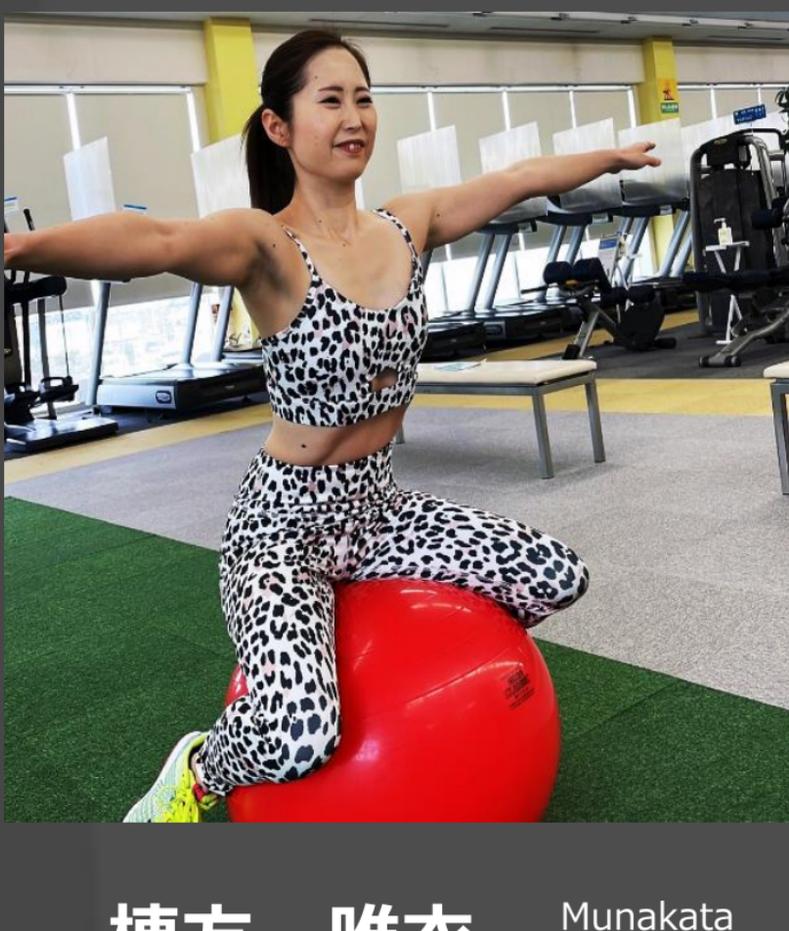
☆ パーソナルスイミング

☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ

整体の資格を活かし、パーソナルで、日々たくさんの方に、感謝されています！





棟方 唯衣

Munakata
Yui

1対1なので、言いにくい事もどんどん聞いてください！

心も身体も健康にしていきましょう！体幹や自宅とレーニングが好きなので気になる方は是非っ！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 9年
- ◇ トレーニング歴 9年
- ◇ ペアストレッチ、ゆがみ改善

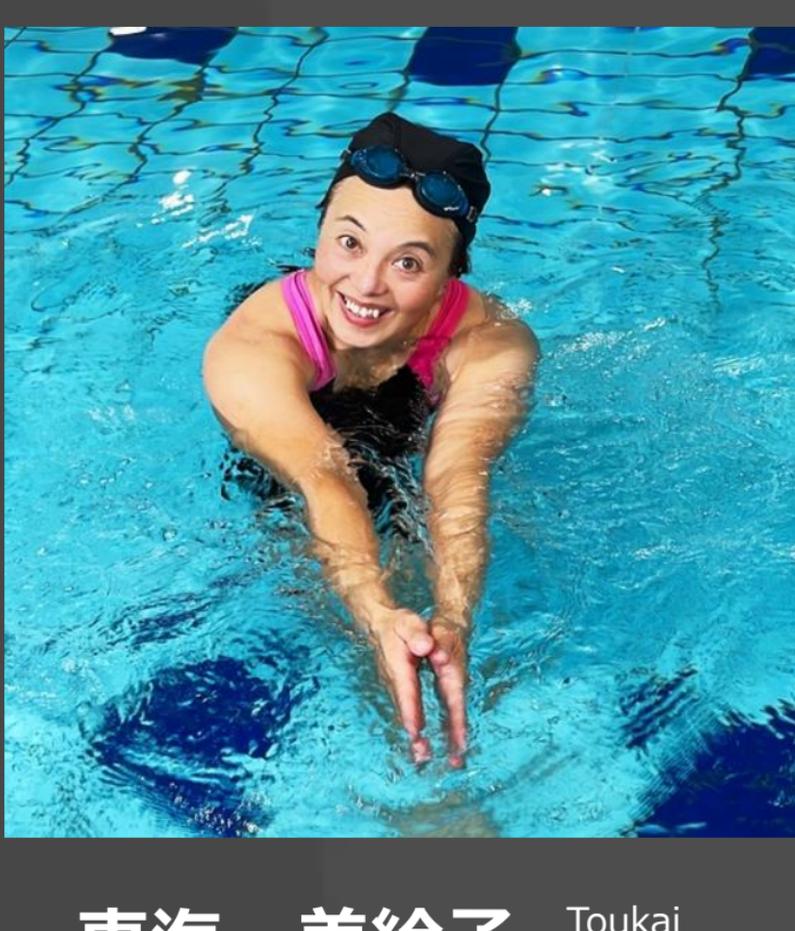
担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



主婦として取り組むトレーニングは、女性はもちろん、それぞれの方に適した内容で、運動を提供するのに役立てます！



東海 美絵子

Toukai
Mieko

長年のトレーナー経験を活かし皆様のなりたい身体に向かって幅広く指導させていただきます！

身体の不調でお悩みの方も気軽にご相談ください！

私の強み

- ◇ 全米ヨガアライアンス200 取得
- ◇ インストラクター歴 30年
- ◇ 水泳指導歴 15年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルスイミング
- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



数々のスイミング指導とヨガ指導に携わる有資格者です！

